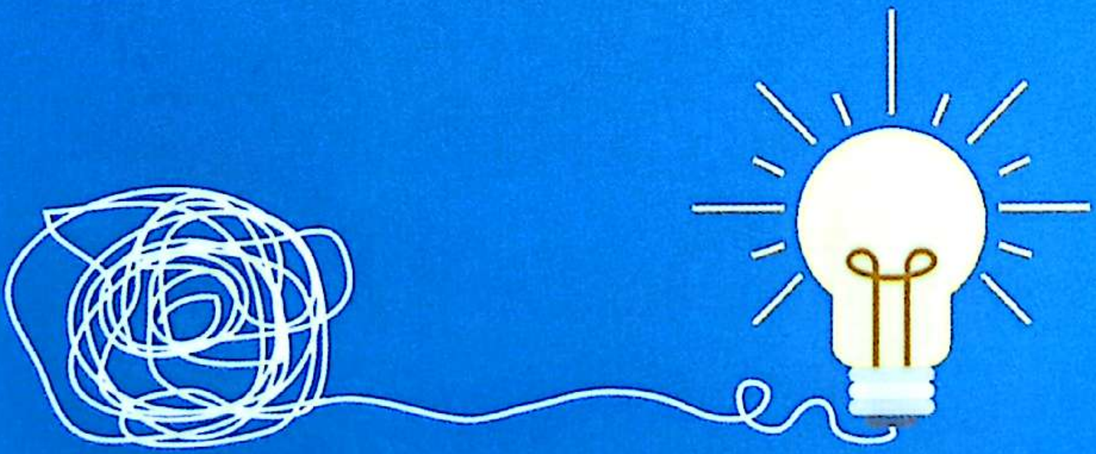
INVEST IN YOURSELF

မိမိကိုယ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း

ဟိန်းဇော်



Personal Development နှင့်
Career Development အတွေးအမြင်များ

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

ပုံနှိပ်ခြင်း	–	တတိယအကြိမ်၊ ဇွန်လ၊ ၂၀၂၅ ဒုတိယအကြိမ်၊ မေလ၊ ၂၀၂၅ ပထမအကြိမ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၂၅
အုပ်ရေ	–	၁,၀၀၀
မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း	–	Phyoe Htet MJ
အတွင်းအပြင်အဆင်	–	ဇင်ဝေဝေရှိန်
ပုံနှိပ်သူ	–	ဦးတင်အောင်ကျော် စွယ်တော်ပုံနှိပ်တိုက် (၀၀၄၁၁) အမှတ် ၁၄၇ ၊ ၅၁ လမ်း (အပေါ်) ပုဇွန်တောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။
ထုတ်ဝေသူ	–	ဦးဟိန်းဇော် ဇာတိမြေစာပေ၊ (၀၁၁၂၅) အမှတ်(၁၁၀၄)၊ ဣန္ဒာ ၇ လမ်း မြောက်ဥက္ကလာပမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့။ ဖုန်း ၀၉ ၂၅၀ ၀၂၂ ၉၈၃
စာမူ မူပိုင်	–	ဟိန်းဇော်
တန်ဖိုး	–	၁၄,၅၀၀ ကျပ်

ထုတ်ဝေသည့် စာအုပ် ကတ်တလောက်အညွှန်း (CIP)

၃၁၀

ဟိန်းဇော်

မိမိကိုယ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း

ဟိန်းဇော်၊ ဇာတိမြေစာပေ၊ ရန်ကုန်မြို့။

စာ–၂၀၃၊ ၁၂.၇ × ၁၉ စင်တီ

(၁) မိမိကိုယ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း

မာတိကာ

ဆရာကြည့်ရှုန်း၏ ဝမ်းမြောက်ပီတိစကား

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

အပိုင်း (၁) Personal Development

- ဘယ်ကစတယ်ဆိုတာထက် ဘယ်ထိရောက်အောင်သွားမလဲ အရေးကြီးတယ် ၃
- နှေးတာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး၊ ရပ်မနေဖို့ပဲလိုတယ် ၅
- ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ပြင်ဖို့က ငယ်တုန်းရွယ်တုန်းမှာ အကောင်းဆုံးပဲ ၈
- ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို အမိကကန့်သတ်နေတဲ့အရာ ၁၀
- Perfect ဖြစ်ဖို့ထက် Progress ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ ၁၃
- Self-discipline အားနည်းရင် ကောက်ရိုးမီးလိုဖြစ်တာပဲ ၁၅
- Self-discipline အားကောင်းအောင် ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ ၁၇
- ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေတတ်လေ အရေးကြီးတာတွေအတွက် Energy ပိုသုံးနိုင်လေပဲ ၂၀
- ဘဝမှာ ရလဒ်ကောင်းတွေရချင်ရင် လွဲမှားတဲ့ယုံကြည်မှုတွေကို ပြောင်းရဖို့လိုတယ် ၂၂

- တစိုက်မတ်မတ်မလုပ်သရွေ့ ဘာမှဖြစ်မြောက်မှာမဟုတ်ဘူး ၂၅
- တော်တိုင်းလည်း ဘဝမှာမအောင်မြင်တာ ဘာကြောင့်လဲ ၂၇
- စိန်ခေါ်မှုများတဲ့ခေတ်မှာ ဒူပေနာပေခံနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ် ၂၉
- Brand တွေနောက် လိုက်တာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Brand တည်ဆောက်ပါ ၃၂
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုဆိုတာ ကိုယ်အားထုတ်ထားတဲ့ရလဒ်တွေကနေ လာတယ် ၃၄
- Risk ယူရတဲ့အလုပ်တွေကို ငယ်တုန်းရွယ်တုန်းလုပ်တာအကောင်းဆုံးပဲ ၃၆
- Risk ကိုရှောင်တာထက် Risk ကို စီမံခန့်ခွဲပါ ၃၉
- ဘော့စ်အတွက် မကြိုးစားနဲ့ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်တည်ဆောက် ၄၂
- တကယ်တိုးတက်ချင်ရင် သင်ယူဖို့ရော မသင်ယူဖို့ပါ အရေးကြီးတယ် ၄၅
- Focus ပျောက်ရင် ကြိုးစားသလောက် အလုပ်မဖြစ်နိုင်ဘူး ၄၇
- ထပ်ကာထပ်ကာလေ့ကျင့်မှုကပဲ ကျွမ်းကျင်အဆင့်ရောက်စေတယ် ၄၉
- ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တွန်းအားပေးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း ၅၁
- ခက်ခဲတဲ့ကာလမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ ၅၄
- ကြိုးစားတိုင်း အောင်မြင်နိုင်သလား ၅၇
- အပြောင်းအလဲလုပ်တဲ့အခါ ဖိအားဒဏ် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ဖို့လိုတယ် ၆၀
- ဘဝမှာ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်ပဲရှင်းရတာ ၆၃
- သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့အရပ်မှာ နေထိုင်ခြင်း ၆၅
- စဉ်းစားဖို့ တွန့်ဆုတ်ခြင်း ၆၈
- စတင်ဖို့ထက် ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဖို့က ပိုခက်တယ် ၇၀
- ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ ပီပြင်ဖို့အရေးကြီးတယ် ၇၄
- Consistency မရှိရင် ဘာမှဖြစ်မြောက်မှာမဟုတ်ဘူး ၇၆
- စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ လုပ်စရာရှိတာလုပ်တဲ့သူတွေပဲ တိုးတက်သွားတာ ၇၈
- အများနဲ့မတူအောင် ရူးသွပ်တဲ့အခါ ၈၀
- နေ့စဉ်ဘဝမှာ မလိုအပ်တာတွေလျှော့ချနိုင်လေ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလျော့လေပဲ ၈၂
- ရှင်သန်တိုးတက်ရေးအတွက် Adaptability အရေးကြီးတယ် ၈၅
- ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဘယ်လောက်ထိဆိုင်လဲ ၈၈
- ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုအရှိန်အဟုန်ကို ဆက်ထိန်းပါ ၉၀
- ကျောင်းတုန်းက စာတော်ခဲ့သူတွေ လက်တွေ့ဘဝမှာ ပိုအောင်မြင်နိုင်သလား ၉၄

- အလုပ်ဖြစ်တာကို များများအာရုံစိုက်လေ မြန်မြန်ရှေ့ရောက်လေပဲ ၉၇
- ကိုယ့်အလုပ်မှာ အမြင့်ဆုံး Performance ရဖို့ဆိုရင် Flow State လိုတယ် ၁၀၀
- လွှတ်ချသင့်တာတွေကို လွှတ်ချပါ ၁၀၂
- ပြီးပြည့်စုံမှုစတာထက် စနိုင်တာကစတာက အလုပ်ဖြစ်တယ် ၁၀၄
- ပိုမြင့်တဲ့တောင်ပေါ် တက်ဖို့ဆိုရင် လက်ရှိတောင်အောက်ကို ခဏဆင်းဖို့လိုတယ် ၁၀၆
- အခွင့်အလမ်းဆုံးရှုံးရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ် ၁၀၉
- အမြင့်ကိုရောက်ဖို့ အထောက်အပံ့ကောင်း အရေးကြီးတယ် ၁၁၂
- Productivity တက်ချင်ရင် တစ်နေ့တာမှာ မလုပ်ချင်တာတွေကို အရင်လုပ် ၁၁၄

အပိုင်း (၂) Career Development

- သစ်ချည်းပဲမခုတ်နဲ့ ပုဆိန်လည်းသွေးပါ ၁၁၉
- လမ်းဆုံးရောက်ါ ၁၂၁
- တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် ကြီးမားတဲ့အဟန့်အတားတစ်ခု ၁၂၄
- ၃၀ ကျော်အရွယ်နှင့် Career အချိုးအကွေ့ ၁၂၇
- ဝင်ငွေလမ်းကြောင်းတစ်ခုမက ဖန်တီးပါ ၁၃၀
- လမ်းလျှောက်ရင်း လမ်းပျောက်ခြင်း ၁၃၃
- ကိုယ်တိုင်ချည်း ပိုက်ဆံရှာတာထက် ပိုက်ဆံရှာပေးမယ့်သူတွေကို စီမံခန့်ခွဲတတ်အောင်လုပ်ပါ ၁၃၆
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ် ရွေးတဲ့အခါ ၁၃၈
- ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ ငွေရှာလို့အကောင်းဆုံးလဲ ၁၄၁
- Brand တည်ဆောက်ပါ ၁၄၄
- ၃၅ နှစ်အရွယ်မှာမှ လမ်းကြောင်းတစ်ခုရှာမတွေ့သေးရင် ၁၄၆
- တခြားသူတွေကို တာဝန်ခွဲပေးတတ်လေ အလုပ်ပိုဖြစ်လေပဲ ၁၄၉
- ဘဝမှာ အချိုးအကွေ့တစ်ခုဖန်တီးဖို့ အချိန်ဘယ်လောက်လိုလဲ ၁၅၁
- ပညာတော်တိုင်း ချမ်းသာမလား ၁၅၃
- သားသမီးက မိဘရဲ့လုပ်ငန်းအမွေကို မဖြစ်မနေဆက်ခံသင့်လား ၁၅၅
- Career ပြောင်းချင်ရင် ယယ်တုန်းရွယ်တုန်းပြောင်းတာ အကောင်းဆုံးပဲ ၁၅၇
- အသက် ၄၀ ကျော်အထိ ရုန်းကန်နေရရင် ၁၅၉
- ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တွေ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစလုပ်တဲ့အခါ ၁၆၂
- အလုပ်မဖြစ်ရင် လက်တွဲဖြုတ်တာ ပိုကောင်းတယ် ၁၆၅
- ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရွေးချယ်ခွင့်ပေးဖို့ အရေးကြီးတယ် ၁၆၇
- ကိုယ့် Career ကို ဘယ်လိုရှာမလဲ ၁၇၀

- ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘဝကို ပုံဖော်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အရေးပါတဲ့ အခြေခံ ၃ ခု ၁၇၂
- အလုပ်တစ်ခုတည်းပဲ လုပ်နေလား ၁၇၅
- ဝင်ငွေအတွက် အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ် ၁၇၈
- Specialist လား၊ Generalist လား ၁၈၁
- ငွေကြေးပညာဆိုတာ စောစောစီးစီးသင်ယူနိုင်လေ ကောင်းလေပဲ ၁၈၃
- လူတစ်ယောက်ကို စီးပွားပျက်စေနိုင်တဲ့ ‘L’ သုံးလုံး ၁၈၅
- ၄၀ အရွယ်မှာကြုံရတတ်တဲ့ ငွေကြေးပြဿနာ ၂ ခု ၁၈၈
- အပြောင်းအလဲအတွက်အရေးပါတဲ့ အချိန်အရင်းအနှီး ၁၉၁
- ဘဝက ငွေနောက်လိုက်ဖို့ အသက်ရှင်နေရရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး ၁၉၄
- ၃၅ နှစ်အရွယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအိပ်မက် ၁၉၆
- လုပ်နိုင်တာနဲ့ စ၊ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ဖြစ်တာနဲ့ စ ၁၉၉
- အသက်ကြီးသွားချိန်မှာ ငွေကြေးပူပန်မှုကင်းဖို့ဆိုရင် ၂၀၁

ကျေးဇူးတင်လွှာ

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

ဆရာကြည်ရွှန်း၏ ဝမ်းမြောက်ပီတိစကား

လွန်ခဲ့တဲ့ဆယ်နှစ်ကျော်လောက်တုန်းက *Myanmar B2B Management Magazine* ဆိုပြီး ထုတ်ခဲ့ဖူးတာတွေ့လိုက်ရတယ်။ စာအုပ်ကို တွေ့လိုက်ရသလို အွန်လိုင်းကနေလည်း ဖတ်ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဘာသွားတွေ့လဲဆိုတော့ လူငယ်လေးတစ်ယောက်ရဲ့ အင်တာဗျူး အစီအစဉ်တစ်ခုကို တစ်နေ့မှာ ဖျတ်ခနဲကြည့်မိတယ်။ သူက စီးပွားရေး နဲ့ဆိုင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်တစ်ဦးကို ဆွေးနွေးနေတာပါ။ အများပြည်သူ စိတ်ဝင်စားနိုင်တဲ့၊ သိချင်တဲ့မေးခွန်းမျိုးကို သူက မေးနေတာ။ တစ်ဖက်ကဆရာကလည်း သေချာပြန်ဖြေပေးတယ်။ အဲဒီမှာတင် ကျွန်တော် အဲဒီအစီအစဉ်ကို သဘောကျနှစ်ခြိုက်သွားသလို ဒီလူငယ် လေးကိုလည်း တစ်ချိန်ကျရင် တောက်မယ့်မီးခဲလေးလို့ပဲ ဘယ်သူ့ ကိုမှမပြောမိဘဲ စိတ်ထဲကသာ ကိုယ့်ဘာသာမှတ်ထားလိုက်မိတယ်။

ကျွန်တော်က ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ၊ စာအုပ်ဖတ်တာ စိတ်ဝင်စား သလို လူတွေကို စောင့်ကြည့်ရတာ ပျော်မွေ့တတ်ပါတယ်။ အဲဒီ အတွက် လုပ်ငန်းသဘာဝအရ စာသင်တဲ့အခါမှာ၊ အမှုစစ်တဲ့အခါမှာ

ကိုယ့်ရဲ့အမှုကိစ္စ၊ ဥပဒေကိစ္စဆွေးနွေးတဲ့အခါ နောက်ဆုံး အကြောင်းအရာကိစ္စတစ်ခုခု ဆွေးနွေးတဲ့အခါမှာ လိုရင်းကိုထိရောက်အောင် ပြောနိုင်တဲ့လူမျိုးတွေကို မှတ်မိနေလေ့ရှိပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း လိုရင်းဒက်ထိရောက်အောင်ပြောနိုင်အောင် သတိပြုထားပေမဲ့ တစ်ခါတလေတော့လည်း လွတ်သွားရင် သတိပြန်ထိန်းကြည့်ရပါတယ်။ ကျွန်တော် ခုနကပြောတဲ့ အင်တာဗျူးသူလူငယ်လေးကတော့ လိုရင်းကို တည့်တည့်ရောက်အောင် စကားလမ်းကြောင်းမရွှေ့ဘဲ တဲ့မေးတတ်တာကို ကျွန်တော်မှတ်မိနေတာထင်ပါရဲ့။

ကျွန်တော်က ကိုဟိန်းဇော်ဆိုတဲ့ မှတ်မိနေတဲ့ အဲဒီလူငယ်လေးက လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်နှစ်ကျော်၊ သုံးနှစ်လောက်မှာ ဇာတိမြေစာအုပ်တိုက်နဲ့ စာပေလမ်းစာအုပ်ဆိုင်တို့ကိုတည်ထောင်တဲ့အခါ ကျွန်တော်နဲ့ လူကိုယ်တိုင် အဆက်အသွယ်ရလာပါတယ်။ အဲဒီကာလအတွင်းမှာပဲ သူ့ရဲ့လုပ်ငန်းဆောင်ရွက်တဲ့အခါ အောင်မြင်အောင် ဘယ်လောက်အားထည့်သလဲ မျက်ဝါးထင်ထင်တွေ့မြင်ရပါတယ်။

အဲဒီမှာ သူနဲ့ကျွန်တော် အကြိမ်ရေများစွာ တယ်လီဖုန်းနဲ့ လုပ်ငန်းကိစ္စဆွေးနွေးဖြစ်ကြတယ်။ ကျွန်တော်က အကြောင်းအရာတစ်ခုခုပြောလို့ မှတ်သားစရာတစ်ခုခုပါသွားတယ်ထင်ရင် သူက ချက်ချင်း ကျွန်တော့်ကို မေးခွန်းပြန်ထုတ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်က ရှင်းပြတယ်။ ဘယ်စာအုပ်က ဘယ်လိုဆိုထားတယ်ဆိုရင် သူက အဲဒါနဲ့ဆိုင်တာကို ထပ်ရေရွတ်ပြီး ခေါင်းစဉ်ခွဲကြည့်လိုက်တယ်။ ပြီးရင် သူဖတ်ထားတာ၊ ဒါမှမဟုတ် သူကိုယ်တိုင်ကြုံတွေ့တာတွေထဲကနေ ကျွန်တော့်ကို ပြောပြတယ်။ ကျွန်တော်တို့ ထပ်ဆွေးနွေးဖြစ်ကြတယ်။

ဒီမှာတင် ကျွန်တော်သတိပြုမိလိုက်တာတစ်ခုက သူဟာ အားအားမနေတတ်ဘဲ ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတာတွေကနေ တစ်ခုခုကျန်အောင် ယူနေပါလားလို့။

အထက်ကပြောခဲ့သလို စာအုပ်ဖတ်တာ ၊ ရုပ်ရှင်ကြည့်တာ အပြင် ကိုယ်ထိတွေ့ဆက်ဆံနေရတာတွေကို ပျော်မွေ့နေတတ်တဲ့ ကျွန်တော်ဟာ အထူးသဖြင့် စာသင်ရတဲ့အခါ ကိုယ့်တပည့်လေးတွေကိုယ့်ကို ပြန်မေးခွန်းထုတ်လာပြီဆို အတော်ဝမ်းသာကြည်နူးမိပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း လူမှန်းသိတတ်စပြုကတည်းက မိဘဆွေမျိုးတွေ၊ သူငယ်ချင်းတွေ၊ ဆရာသမားတွေ ယုတ်စွအဆုံး ဒီဂျစ်တယ်နည်းပညာခေတ်မှာ ကိုယ့်တပည့်လူငယ်လေးတွေဆီကနေ မေးမြန်းသင်ယူနေရတာတွေ ရှိနေပါတယ်။ ကိုယ်ကလည်း ကိုယ်သိတာ မျှဝေ၊ ကျန်တဲ့သူတွေဆီကနေလည်း ကိုယ်မသိတာတွေ သင်ယူနေရတာတွေကိုက ပျော်မွေ့စရာကြီးဖြစ်နေပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်အတွင်း ဆရာကိုဟိန်းဇော်ရဲ့ *'Master Your Money'* စာအုပ်ထွက်လာပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ရဲ့အောင်မြင်မှုက ကျွန်တော်တို့မျှော်မှန်းထားတာထက်တောင် အများကြီးပိုပါတယ်။ စာအုပ်ကိုဖတ်ကြည့်တော့လည်း လူတိုင်းအတွက် အလွန်ပဲ အရေးကြီးလှတဲ့ ငွေရှာနည်း၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုပညာနဲ့ Wealth Mindset ကို အပိုင်း ၃ ပိုင်း ခွဲခြားတင်ပြထားတယ်။ အဲဒီမှာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင် လိုက်နာကျင့်သုံးသင့်တဲ့ ကိုယ်မသိသေးတာ၊ မရင်းနှီးသေးတာတွေ ဖတ်ရ၊ မှတ်ရပါတယ်။

ဟော. . . ဒီနှစ်ထဲမှာတော့ ကိုဟိန်းဇော်က ကျွန်တော့်ကို

သူ့ရဲ့မထွက်သေးတဲ့စာအုပ် *'မိမိကိုယ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း'* (*Invest In Yourself*) ကို ကျွန်တော့်ဆီကို ပို့လိုက်ပါတယ်။ အဲဒါနဲ့ပဲ စိတ်ဝင်တစားဖတ်ကြည့်တော့ ကိုဟိန်းဇော် အစုအဆောင်းကောင်း တာလေးတွေ သွားတွေ့ရတယ်။ သူက သူဖတ်ဖူးခဲ့တဲ့စာအုပ်တွေ ထဲက မှတ်သားထားတာ၊ သူတွေ့ကြုံထားတာတွေထဲကနေ၊ အထူးသဖြင့် လူငယ်လေးတွေအကျိုးရှိစေရအောင် လိုရင်းတိုရှင်း ဒက်ခနဲနေအောင် ရေးပြထားတယ်။

အခုစာအုပ်မှာ လူငယ်တွေ မိမိကိုယ်ကိုမြှင့်တင်ရေးအပိုင်း (Personal Development) နဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းလုပ်ငန်း ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုအပိုင်း (Career Development) ဆိုပြီး အပိုင်း နှစ်ပိုင်း တွေ့ရပါတယ်။

Personal Development အပိုင်းမှာဆိုရင် တိုးတက်ဖို့ အတွက် တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း၊ Self Discipline ခေါ်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စည်းကမ်းနဲ့ညီအောင်နေထိုင် တတ်အောင် ကျင့်ဖို့ကစပြီး တစ်ပုဒ်ချင်းစီ စာလေးနည်းနည်းတွေးမိ၊ ဆင်ခြင်မိစရာလေးတွေ ကောက်နုတ်ပြီး လိုရင်းတင်ပြသွားပါတယ်။ ပြီးပြည့်စုံမှစတာထက် စနိုင်တာကစတာက အလုပ်ဖြစ်တယ်၊ Productivity တက်ချင်ရင် တစ်နေ့တာမှာ မလုပ်ချင်တာတွေ အရင်လုပ် စသဖြင့် မိမိကိုယ်ကိုတည်ဆောက်ရေးအပိုင်းတွေမှာ တကယ်လိုက်နာသင့်တဲ့အနှစ်တွေပါပဲ။

Career Development အပိုင်းကိုတော့ ပိုပြီးဂရုတစိုက် ဖတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဆရာကိုဟိန်းဇော်က Career ရွေးချယ်မှုကို မိမိကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ရေးအတွက်သာမက သားသမီးတွေကို စိတ် ကြိုက်ရွေးချယ်ခွင့်ပေးဖို့နဲ့ ကိုယ့်အတွင်းစိတ်ထဲကနေ ပြန်လည် စိစစ်ကြည့်ပြီးမှ စိတ်တိုင်းကျရွေးနိုင်ဖို့ပါ လမ်းညွှန်ပြထားပါတယ်။ သူက စာနှစ်မျက်နှာ၊ သုံးမျက်နှာအဆိုတစ်ခု တင်ပြဆွေးနွေးထား တာတွေကို စာဖတ်သူဘက်က ကိုယ်တိုင်စဉ်းစားပြီး ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ လမ်းဖွင့်ပေးထားပါတယ်။

စာဖတ်သူတို့ ဒီစာအုပ်ကို စဖတ်တော့မယ်ဆိုရင် ခေါင်းစဉ် တစ်ခုချင်းအလိုက် ရွေးချယ်ဖတ်ရှုတဲ့အခါ ဆရာဟိန်းဇော်ရဲ့ဆွေးနွေး ချက်နဲ့ မိမိရဲ့ပင်ကိုယူဆချက် ပေါင်းစပ်ညှိနှိုင်းဖတ်ရှုလိုက်ရင် ကိုယ့် ဘဝအတွက် ရွေးချယ်စရာ၊ ပြုပြင်စရာ၊ လိုက်နာစရာလမ်းကြောင်း ပေါ်လာနိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တချို့သော ဆရာ့ဆွေးနွေးချက်တွေမှာ ကျွန်တော်တို့ကိုယ်တိုင်တောင် ကိုယ်လုပ်ခဲ့တာတွေမှန်မမှန် ပြန်လှန် စိစစ်နိုင်ခွင့်ရခဲ့လို့လည်း ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

စာဖတ်သူ၊ အထူးသဖြင့် လူငယ်လေးတွေ ဒီစာအုပ်ကနေ မိမိကိုယ်ပိုင်ဘဝ၊ ကိုယ်တိုင်နှစ်သက်မြတ်နိုးတဲ့ အသက်မွေးကျောင်း လုပ်ငန်းကို တည်ဆောက်နိုင်ကြပါစေ။

မေတ္တာဖြင့်
ကြည်ရွှန်း
(၂၂. ၁. ၂၀၂၅)

❑

စာရေးသူ၏ အမှာစာ

“ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအားလုံးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းက အကောင်းဆုံးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပဲ” တဲ့။ Investment နဲ့ပတ်သက်ရင် ခေါင်းထဲစွဲနေတာကြာပြီဖြစ်တဲ့ အဆိုအမိန့်တစ်ခုလို့ပြောရမယ်။ ဘဝမှာ ကိုယ်ရည်မှန်းထားတဲ့ Level ကိုရောက်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်မှာ တိုးတက်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရေးနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမှာ အကျိုးအမြတ် ကောင်းကောင်းရဖို့အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် ပထမဆုံးအရေးကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ်တိုင် အရည်အချင်းပြည့်မီနေဖို့ပဲ။ အဓိကအားဖြင့် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့နယ်ပယ်မှာ အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်ရည်ရဖို့၊ အမြင့်ဆုံးအကျိုးအမြတ်ရဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှု၊ လိုအပ်တဲ့လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိထားဖို့လိုတယ်။

ကိုယ်က ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက်ဆိုရင် ကိုယ့်အလုပ်မှာ တစ်ဖက်ကမ်းခပ်ကျွမ်းကျင်လေ အမြင့်ဆုံးဝင်ငွေကို ရနိုင်လေပဲ။ ဒီလိုပဲ စီးပွားရေးနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း Business နဲ့ Investment နဲ့ဆိုင်တဲ့ အသိပညာတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ မဖြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘဝမှာ အခွင့်အလမ်း (Opportunity) တွေက တစ်ချိန်မဟုတ်တစ်ချိန်လာနေတာပဲ။ ကိုယ်က အဆင့်သင့်ရှိမနေရင် အခွင့်အလမ်းတွေ ဘယ်လောက်လာလာ ခင်ဗျားလက်လွှတ်နေရမှာပဲ။ အဆင်သင့်ဖြစ်နေဖို့အတွက်ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တည်ဆောက်ထားရမယ်။ တကယ်တမ်းတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း (Investing In Yourself) ဆိုတာ အလုပ်၊ စီးပွားရေးနဲ့ ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေအတွက်တင်မကပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေး၊ ပျော်ရွှင်မှု၊ ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး စတာတွေအတွက်လည်း အရေးကြီးတာပါပဲ။

ဆိုပါတော့ ကိုယ်က ကျန်းမာချင်တယ်ဆိုရင် ကျန်းမာရေးနဲ့အညီ နေထိုင်စားသောက်မှုလုပ်တာ၊ အားကစားပုံမှန်လုပ်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုနည်းအောင်နေတာ စသဖြင့် လိုအပ်တယ်။ စိတ်ချမ်းသာဖို့ဆိုရင်လည်း အပြုသဘောဆောင်စိတ်ထား လေ့ကျင့်မွေးမြူတာ၊ အဆိပ်အတောက်ဖြစ်စေမယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကို ရှောင်တာ၊ တရားထိုင်တာ စသဖြင့် လိုအပ်တာပါပဲ။ ဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ပိုကောင်းတဲ့ အနာဂတ်ဘဝကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ရဲ့အချိန်၊ ငွေကြေး၊ Energy တွေကို အရင်းအနှီးပြုပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပိုကောင်းတဲ့အနာဂတ်ကိုရဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင်တိုးတက်ပြောင်းလဲနေဖို့လိုပါတယ်။

တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့တည်ဆောက်တဲ့အခါ အချိန်တစ်ခု ယူချင်ယူရနိုင်တယ်။ ဒါက ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုရဲ့သဘောသဘာဝတစ်ခုလို့လည်း ဆိုရမယ်။ “ဒီနေ့ တစ်စုံတစ်ယောက် ဒီသစ်ပင်အောက်မှာ

ထိုင်နေနိုင်တာဟာ တစ်ချိန်တုန်းက တစ်စုံတစ်ယောက်က ဒီသစ်ပင်ကို စိုက်ခဲ့လို့ပါ" ဆိုပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုဂုရုကြီး ဝါရင်းဘတ်ဖက် ကလည်း ပြောထားတယ်။ အရေးကြီးတာက ပုံမှန်တိုးတက်ပြောင်းလဲ ဖို့အတွက် လေ့လာမှုတွေ၊ လေ့ကျင့်မှုတွေနဲ့ တစိုက်မတ်မတ် တည်ဆောက်သွားဖို့ပဲ။ နှေးတာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး။ ရပ်မနေ ဖို့နဲ့ လုပ်လိုက်၊ မလုပ်လိုက် ကောက်ရိုးမီးမဖြစ်ဖို့ပဲလိုတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းနဲ့ပတ်သက် တဲ့စာစုတွေကို စုစည်းထားပါတယ်။ Personal Development နဲ့ Career Development ဆိုပြီး အပိုင်းနှစ်ပိုင်းပါဝင်ပြီး အဓိက အားဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်နဲ့ဘဝမှာ တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့၊ အသက် မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ ဝင်ငွေဖန်တီးမှုမှာ နောက်တစ်ဆင့်မြှင့်တင်ဖို့ အတွက် ဝေမျှမှုတွေလို့ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ထဲကစာစုတွေဟာ ဖတ်ရှုထားတဲ့စာအုပ်တချို့က လေ့လာထားတဲ့အသိပညာတွေ ပါသလို ကိုယ်တိုင်နဲ့ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကရရှိတဲ့အတွေ့အကြုံတွေ လည်း ပါပါတယ်။

အားလုံးပဲ အလုပ်၊ စီးပွားရေးနဲ့ ဘဝမှာ တိုးတက်ကြပါစေ။

ဟိန်းဇော်

(၁၉. ၁. ၂၀၂၅)

❑

အပိုင်း (၁)

Personal Development

ဘယ်ကစတယ်ဆိုတာထက် ဘယ်ထိရောက်အောင်သွားမလဲ အရေးကြီးတယ်

လူတစ်ယောက် နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ ထိပ်တန်းရောက်ဖို့ဆိုရင် သူ့ရဲ့ ပင်ကိုပါရမီ (Talent) ထက် အဓိကကျတဲ့အရာတွေရှိတယ်။ မှန်ကန်တဲ့အခွင့်အလမ်းနဲ့ သင်ယူမှုအတွက် လှုံ့ဆော်မှုရှိရင် ဘယ်သူမဆို ကြီးကျယ်တဲ့အရာတွေကိုအောင်မြင်ဖို့အတွက် Skill တွေကို တည်ဆောက်နိုင်တယ်လို့ Adam Grant က သူ့ရဲ့ *Hidden Potential* စာအုပ်မှာ ပြောထားတယ်။ အဲဒီမှာ Adam Grant ဆက်ပြောထားတဲ့အဓိကအချက်တစ်ချက်က "လူတစ်ယောက်ရဲ့အလားအလာဟာ ဘယ်နေရာကနေစတယ်ဆိုတာထက် ဘယ်လောက်ဝေးဝေးသွားနိုင်လဲဆိုတာက ပိုအရေးကြီးတယ်" လို့ဆိုတယ်။

လူတွေရဲ့အပြုအမူအလေ့အထကို သတိထားကြည့်။ အများစုက စိတ်ပါတုန်း၊ တွန်းအားတစ်ခုရှိတုန်းမှာ ထလုပ်လေ့ရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြီးရင် ကောက်ရိုးမီးလိုပဲ ခဏလေးတောက်လောင်ပြီး ငြိမ်းသွားကြတယ်။ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ ထိပ်တန်းရောက်ဖို့က

လေ့ကျင့်ချိန်လိုတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် တစိုက်မတ်မတ် (Consistency ရှိရှိ) လုပ်ဆောင်ဖို့လိုတယ်။ စိတ်ပါရင် လုပ်လိုက်တယ်၊ စိတ်မပါရင် နားလိုက်တယ်ဆိုတာမျိုးဆိုရင် ဘာမှဖြစ်မလာပါဘူး။ နှေးတာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး၊ ဒါပေမဲ့ ရပ်မနေဖို့တော့လိုတယ် ဆိုတဲ့စကားက ကိုယ်ဘယ်လောက်ကြာကြာထိ လေ့ကျင့်လုပ်ဆောင်မှုရှိဖို့လိုသလဲဆိုတာက ညွှန်းနေတာပဲ။

ဆိုတော့ လူတွေမှာ မွေးကတည်းက အားသန်ရာ ပင်ကိုအရည်အသွေးတွေကတော့ တစ်မျိုးစီပါလာတတ်ကြတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအရည်အသွေးတွေကို မလေ့ကျင့်ဖြစ်တဲ့သူတွေက ဘာမှဖြစ်မလာဘဲ လေ့ကျင့်တဲ့သူတွေကတော့ ထိပ်တန်းရောက်သွားကြတယ်။ အားကစားလောက၊ ဂီတလောက၊ နည်းပညာနယ်ပယ် စသဖြင့် နယ်ပယ်အသီးသီးကိုလေ့လာကြည့်ရင် ထိပ်တန်းရောက်သူတွေဟာ သူတို့ရဲ့ တိမ်မြုပ်နေတဲ့အရည်အသွေးတွေကို တစိုက်မတ်မတ် လေ့ကျင့်ယူရင်း နေရာတစ်ခုကို ရောက်လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။

နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ နေရာတစ်နေရာရောက်ချင်ရင်တော့ ပါရမီပါခြင်း၊ မပါခြင်းဆိုတာပဲ အာရုံစိုက်နေလို့မရဘဲ အခွင့်အလမ်းရှိဖို့ရယ် အဲဒီအခွင့်အလမ်းကိုအရယူပြီး ကိုယ်က တစိုက်မတ်မတ် လေ့ကျင့်ဖို့ရယ် အရေးကြီးတယ်။

❑

နှေးတာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး၊ ရပ်မနေဖို့ပဲလိုတယ် (Power of Compounding)

နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ၁ ရာခိုင်နှုန်းတိုးတက်အောင်လုပ်မယ်ဆိုရင် တစ်နှစ်ကြာတဲ့အခါ တိုးတက်မှုက ၃၇ ဆနီးပါး တိုးတက်လာမှာဖြစ်ပါတယ်။ နေ့စဉ်နေ့တိုင်း ၁ ရာခိုင်နှုန်း ဆုတ်ယုတ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ တစ်နှစ်ကြာတဲ့အခါ ဆုတ်ယုတ်မှုက သုညနီးပါးထိရောက်ပါလိမ့်မယ်။ ဒါကတော့ James Clear ရဲ့ *Atomic Habits* စာအုပ်မှာ ပြောထားတာပါ။

သူကတော့ Habit သေးသေးလေးတွေရဲ့ သက်ရောက်နိုင်စွမ်းအားကို တိုးရင်းပေါင်းရဲ့အကျိုးရလဒ် (Power of Compounding) နဲ့နှိုင်းပြီးပြောထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပုံမှန်လိုဖြစ်သွားတဲ့ တိုးတက်မှု၊ ဆုတ်ယုတ်မှုတွေဟာ James Clear ပြောသလောက် အတိုးပေါ်အတိုးဆင့်တဲ့သက်ရောက်မှုမျိုးထိ မဖြစ်ရင်တောင် အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ သိသာထင်ရှားတဲ့သက်ရောက်မှုဖြစ်တာကတော့ ဧကန်မုချပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်နှစ်ကို စာအုပ် ၅၀ နှုန်းနဲ့ ဆယ်နှစ်လောက် စာဖတ်လာတဲ့သူရဲ့အသိပညာကိုမီဖို့ တစ်နှစ်တည်း အုပ်ငါးရာဖတ်ပြီး အမီလိုက်လို့မရဘူး။ အရေးအတွက်ချင်းတူရင်တောင် ဦးနှောက်ကလက်ခံနိုင်စွမ်းနဲ့ အဲဒီကနေသင်ယူပြီး ပြန်လည်အသုံးချနိုင်စွမ်းတွေ တူမှာမဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပဲ ပုံမှန်အားကစားလုပ်တဲ့သူနဲ့ အားကစားမလုပ်တဲ့သူဟာ ငယ်ရွယ်သေးတဲ့အချိန်မှာ သိပ်မသိသာသေးပေမဲ့ အသက် ၃၀ ကျော်လောက်မှာ စပြီးသိသာလာပါတယ်။ အသက်လေးငါးဆယ်အရွယ်လည်းရောက်ရော အားကစားလုပ်တဲ့သူက နုပျိုလန်းဆန်းနေဆဲဖြစ်ပေမဲ့ အားကစားမလုပ်တဲ့သူကတော့ အိုစာသွားပြီး ရောဂါပေါင်းစုံ စဖြစ်လာတော့တာပဲ။

စီးပွားရေးနဲ့ ငွေကြေးမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ ကိုယ့်ရဲ့ငွေကြေးဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်အရ အချိန်ကြာလာလေ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် ချမ်းသာကြွယ်ဝမှုတွေ ကွာခြားသွားလေပဲ။ အဓိကကတော့ အချိန်ကာလအပိုင်းအခြားရဲ့ သက်ရောက်မှုပဲ။ သေးသေးမွှားမွှားတွေက နည်းနေသေးချိန်မှာမသိသာပေမဲ့ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ စုပေါင်းပြီးကြီးထွားလာတယ်။ မူလတန်ဖိုးပေါ် တန်ဖိုးဆင့်ပြီးပွားလာတဲ့ ဆင့်ပွားတန်ဖိုးတွေလည်း ထပ်ပေါင်းလိုက်တဲ့အချိန်မှာကြီးထွားသထက်ကြီးထွားလာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

အရေးကြီးတာက ကျွန်တော်တို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေကို စောစောစီးစီးလုပ်ဖို့လိုတယ်။ ကျန်းမာရေးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ပညာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေကြေးပဲဖြစ်ဖြစ်။ ပုံမှန်အရှိန်ဟုန်တစ်ခုကိုထိန်းပြီး တစိုက်မတ်မတ်လုပ်သွားမယ်ဆိုရင် အချိန်ကာလတစ်ခုရောက်တဲ့

အခါ ဒါတွေက စုပေါင်းပြီး သိသာထင်ရှားတဲ့ရလဒ်တစ်ခုကို ရလာပါလိမ့်မယ်။ နှေးတာက ပြဿနာမဟုတ်ဘူး၊ ရပ်မနေဖို့ပဲလိုတယ်။

❑

ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ပြင်ဖို့က ငယ်တုန်းရွယ်တုန်းမှာ အကောင်းဆုံးပဲ

ပါချုပ်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ 'ကိုယ့်ဘဝကိုယ်ပြင်' ဆိုတဲ့ တရားတစ်ပုဒ်မှာ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မပြင်ရင်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်မှုမလုပ်ရင် ဘဝ နစ်မွန်းသွားမယ်လို့ဆိုတယ်။ အဲဒီမှာ မှတ်မှတ်သားသားအချက်တစ်ချက်က အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ စီးပွားရှာ၊ အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ တရားရှာပါလို့ ဆရာတော်ကြီးက ဟောတယ်။ အချိန်ရှိတုန်းမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်မပြင်ဘူးဆိုရင် တဖြည်းဖြည်းနဲ့ တွင်းတူးသမားလိုပဲတဲ့။ ကိုယ်ဟာ တဖြည်းဖြည်း အောက်ကိုပဲ နိမ့်ကျသွားဖို့ပဲရှိပါတယ်။

အဲဒီထဲက ဇာတ်လမ်းတစ်ပုဒ်က ဗာရာဏသီပြည်က ကုဋေ ၈၀ ကြွယ်တဲ့ သူဌေးသားတစ်ဦးအကြောင်း။ သူက မိဘဆီက အဲဒီလောက်များတဲ့ ပစ္စည်းဥစ္စာအမွေတွေရခဲ့ပေမဲ့ ဘာစီးပွားရေး၊ ဘာငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုမှမလုပ်ဘဲ ရှိသမျှသုံးဖြုန်းလိုက်တာ နှစ်လေးငါးဆယ်ကြာတဲ့ အိုးမင်းမစွမ်းဖြစ်လာချိန်မှာ ရှိသမျှကုန်သွားတယ်။

မြတ်စွာဘုရားက ရဟန်းတွေကို မိန့်တယ်တဲ့။ "ဒီသူဌေးသားဟာ မိဘတွေရဲ့အမွေပစ္စည်းတွေနဲ့ ပထမအရွယ်မှာ စီးပွားရေးလုပ်မယ်ဆိုရင် ပထမတန်းသူဌေးဖြစ်မယ်။ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီး တရားဓမ္မကျင့်ကြံရင် ရဟန္တာဖြစ်မယ်။ ဒုတိယအရွယ်မှာ စီးပွားရှာမယ်ဆို ဒုတိယတန်းသူဌေးဖြစ်မယ်။ သာသနာ့ဘောင်ဝင်ပြီး တရားအားထုတ်ရင် အနာဂါမ်ဖြစ်မယ်။ တတိယအရွယ်မှာ စီးပွားရှာရင် တတိယတန်းသူဌေးဖြစ်နိုင်တယ်။ သာသာနာ့ဘောင်ဝင်ရင် သကဒါဂါမ်ဖြစ်နိုင်တယ်တဲ့။

ဆိုတော့ ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူဟာ အသက်အရွယ်ကြီးလာလေ ဆုတ်ယုတ်လာလေဆိုတဲ့သဘောပဲ။ ဒါကြောင့် အရွယ်ကောင်းတုန်းမှာ လုပ်စရာရှိတာလုပ်ဖို့ သိပ်အရေးကြီးတယ်။ အသက်တစ်ရာကို အရွယ်သုံးပါးခွဲကြည့်ရင် ပထမအရွယ်ဟာ ဉာဏ်ရည်အထက်မြက်ဆုံးပဲ။ ဒုတိယအရွယ်ကျတော့ အသိပညာအရရော အတွေ့အကြုံအရပါ အမြင့်ဆုံးအချိန်လို့ပြောလို့ရတယ်။ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးကလည်း (ငယ်ရွယ်တဲ့အချိန်လောက်မဟုတ်ရင်တောင်) ကောင်းနေဆဲပဲ။ ဒီအရွယ်တွေမှာ ပညာရှာတာပဲလုပ်လုပ်၊ စီးပွားရေးပဲလုပ်လုပ်၊ ဘဝလွတ်မြောက်ကြောင်းအတွက်ပဲ တရားရှာရှာ လုပ်လို့အကောင်းဆုံးအရွယ်တွေလို့ ပြောလို့ရတယ်။

အချိန်ရှိသေးတယ်၊ ရှိသေးတယ်ဆိုပြီး ဘာမှမလုပ်၊ ဘာမှမပြင်ရင် အချိန်လွန်၊ အရွယ်လွန်သွားတဲ့အခါ နောက်ဆုံးကိုယ့်အတွက်ကျန်နေမှာက နောင်တတွေပဲ။ လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်နိုင်စွမ်းအမြင့်ဆုံးအချိန်မှာလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။

❑

ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို အဓိကကန့်သတ်နေတဲ့အရာ

လူတွေကို အောင်မြင်သူရယ်၊ ကျရှုံးသူရယ်နဲ့ မခွဲခြားဘူး၊ လေ့လာသင်ယူသူတွေရယ် မလေ့လာမသင်ယူသူတွေရယ်နဲ့ပဲ ခွဲခြားတယ်ဆိုတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ ကမ္ဘာပေါ်မှာ လူတစ်ယောက်ကို လေ့လာသင်ယူမှုမလုပ်အောင် ဘယ်အရာက တားဆီးနေသလဲ။ Carol Dweck ရဲ့ *Mindset* စာအုပ်ထဲမှာ လေ့လာသင်ယူမှုနဲ့ Mindset (စိတ်နေစိတ်ထား) အကြောင်းကို ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ လေ့လာသင်ယူမှုနဲ့ ဥပမာပေးထားတယ်။

လူတိုင်းက မွေးကတည်းက လေ့လာသင်ယူလိုစိတ် ပြင်းပြခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ကလေးငယ်လေးတွေကိုကြည့်ကြည့်။ မွေးပြီးကတည်းက သင်ယူလေ့လာမှုတွေ တောက်လျှောက်လုပ်တာ။ ဝမ်းလျားထိုးတယ်၊ ထိုင်တယ်၊ လမ်းလျှောက်တယ်။ ခက်ခဲပါတယ်ဆိုတဲ့ဘာသာစကားကို ရအောင်သင်တယ်။ ကလေးတွေဟာ ခက်ခဲတယ်၊ ကြိုးစားရကျိုးမနပ်ဘူးလို့ ဘယ်တော့မှ သဘောမထားဘူး။

အမှားတွေလုပ်မိမှာ၊ အရှက်တကွဲဖြစ်မှာကိုလည်း မစိုးရိမ်ကြဘူး။ လမ်းလျှောက်တယ်မလား၊ လျှောက်တယ်၊ လဲကျတယ်၊ ပြန်ထတယ်၊ ပြန်လျှောက်တယ်။

ဒီလိုသင်ယူလေ့လာမှုကို ဘယ်အရာကကန့်သတ်သလဲဆိုရင် Fixed Mindset (ကန့်သတ်စိတ်) ကပဲ ကန့်သတ်တယ်။ ကလေးတွေဟာ ချင့်ချိန်နိုင်တဲ့အရွယ်ရောက်လာပြီဆိုရင် အခက်အခဲတွေကို စိုးရိမ်လာတတ်တယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က ပြောမှာဝေဖန်မှာကို ဂရုစိုက်လာကြတယ်။ ဒါကိုကြည့်ခြင်းအားဖြင့် လူတစ်ယောက်ရဲ့ သင်ယူလေ့လာမှုနဲ့ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဟာ သူ့ရဲ့ Mindset အပေါ် အဓိကမူတည်နေတာတွေ့ရတယ်။ နေ့စဉ်ဘဝမှာ အသစ်အဆန်းတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ သင်ယူစရာတွေက တစ်ခုမဟုတ်တစ်ခုပေါ်လာတာပါပဲ။ အဲဒီမှာ တစ်ဦးချင်းရဲ့စိတ်နေစိတ်ထားအလိုက် လက်ခံတုံ့ပြန်မှုတွေ မတူကြဘူး။

ဥပမာ- အင်္ဂလိပ်စာပြောလေ့ပြောထမရှိတဲ့ လုပ်ငန်းခွင်မှာ ဝန်ထမ်းအားလုံး အင်္ဂလိပ်စကားပဲပြောရမယ်လို့ ကြုံလာရပြီဆိုပါတော့ Fixed Mindset သမားတွေက “အိုး သောက်ကျိုးနည်း ခေါင်းရှုပ်စရာပဲ၊ အင်္ဂလိပ်စာသင်ချိန်မရှိဘူး၊ ငါတော့ အလုပ်ထွက်တော့မယ်” စသဖြင့် တုံ့ပြန်နိုင်ပြီး Growth Mindset (ဖွံ့ဖြိုးစိတ်) သမားတွေကတော့ “ကြိုးစားပြောရင် အဆင်ပြေသွားမှာပါ၊ ဒါကအင်္ဂလိပ်စာ တိုးတက်ဖို့အခွင့်အလမ်းပဲ” စသဖြင့်တုံ့ပြန်နိုင်ပါတယ်။

လူတွေဟာ ဉာဏ်ရည်နဲ့ ပင်ကိုအရည်အချင်း Level က

တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အဲဒီလောက် သိပ်မကွာကြဘူး။ (ဉာဏ်ရည် ဆိုးဆိုးရွားရွားဖြစ်နေတဲ့သူတချို့၊ ဉာဏ်သိပ်ကောင်းလွန်းသူတချို့ကလွဲလို့ပေါ့။) ဒါပေမဲ့ လူတွေရဲ့ Mindset တွေအရ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေအပေါ် လက်ခံတုံ့ပြန်ပုံတွေအရ တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းတာတွေ ကွာခြားသွားတာပဲ။

❑

Perfect ဖြစ်ဖို့ထက် Progress ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ

တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့အတွက် အတားအဆီးတွေထဲက တစ်ခုကို ပြောပါဆိုရင် ပြီးပြည့်စုံအောင်လုပ်ချင်လွန်းတဲ့စိတ်ပဲ။ ပြီးပြည့်စုံချင်စိတ် (Perfectionism) ဆိုတာက တစ်ခုခုလုပ်မယ်၊ တစ်ခုခုရွေးမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးမှ၊ အပြည့်စုံဆုံး၊ ခြောက်ပြစ်ကင်းသဲလဲစင် အခြေအနေကို လိုချင်တာပေါ့။

တချို့ စာစရေးချင်တယ်။ ကိုယ့်မှာ ဝမ်းစာမပြည့်သေးလို့ မရေးသေးပါဘူးလေဆိုပြီး အချိန်တွေသာကြာလာတယ်၊ စမရေးဖြစ်ဘူး။ တချို့ စာအုပ်တစ်အုပ်ထုတ်ဖို့လုပ်တယ်၊ သတ်ပုံပြင်လို့မပြီးတာနဲ့၊ ကာဗာဒီဇိုင်းမကြိုက်တာနဲ့၊ အထဲက Content ကိုအားမရတာနဲ့ တော်တော်နဲ့မထွက်နိုင်တာမျိုးတွေရှိတယ်။ တချို့ကျတော့ အလုပ်ရာထူးအခွင့်အလမ်းကောင်းပေါ်တာတောင် အရည်အချင်းတွေ ဖြည့်ဖို့လိုသေးတယ်ဆိုပြီး မလျှောက်ဖြစ်တာ၊ တာဝန်မယူဖြစ်တာတွေလည်း ရှိတယ်။

တစ်ခုခုလုပ်တဲ့အခါ အတတ်နိုင်ဆုံး ပြီးပြည့်စုံတာ

ကောင်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရာအားလုံး၊ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်းထိပြီးပြည့်စုံအောင်လုပ်ဖို့ကြိုးစားတာကျတော့ ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို ကိုယ့်ဘာသာကန့်သတ်ရာရောက်သွားတယ်။ အဓိကအားဖြင့် အရေးမကြီးတဲ့အသေးအဖွဲတွေကို အာရုံစိုက်လွန်းပြီး အရေးကြီးတာတွေ၊ အဓိကရည်မှန်းချက်တွေ လွတ်သွားတာပဲ။ တချို့သိပ်တော်တဲ့သူတွေ ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက် တိုးတက်မလာတာဟာ Perfectionism ကြောင့်ပဲ။ အကောင်းဆုံး၊ အပြည့်စုံဆုံးဖြစ်ဖို့ကြိုးစားရင်း၊ ပြင်ဆင်ရင်းနဲ့ပဲ အချိန်တွေကုန်သွားတတ်တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း အမှားတွေ၊ အပြစ်အနာအဆာတွေကို ပြင်ရင်းပြင်ရင်း အလုပ်က ရှေ့မရောက်တာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။

ခင်ဗျား Perfect ဖြစ်အောင်ကြိုးစားလေ အလုပ်ပြီးမြောက်ဖို့ခက်လေပဲ။ ကွန်ဖြူးရှပ်ပြောတဲ့စကားတစ်ခွန်းရှိတယ် "အနာအဆာပါတဲ့စိန်တစ်ပွင့်ဟာ အနာအဆာကင်းတဲ့ကျောက်စရစ်ခဲတစ်ခဲထက် ပိုကောင်းပါတယ်" တဲ့။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်ရည်မှန်းထားတာကို လုပ်လို့ရသလောက် ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ပဲ။ အမှားတွေ၊ အားနည်းချက်တွေ ရှိကောင်းရှိနိုင်တယ်။ တော်ရုံအသေးအမွှားတွေ၊ အရေးမကြီးတာတွေဆိုရင် လွှတ်လို့ရရင်လွှတ်လိုက်။ တချို့အခွင့်အလမ်းတွေက အချိန်ယူရင်း၊ ပြင်ဆင်ရင်း လက်လွတ်သွားတာမျိုးတွေရှိတယ်။ Perfect ဖြစ်ဖို့ထက် Progress ဖြစ်ဖို့ကြိုးစားတာက လက်တွေ့ကျတယ်။ စ,စရာရှိတာစ၊ လုပ်စရာရှိတာလုပ်ရင်း တိုးတက်အောင်၊ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ရလဒ်ရအောင် လုပ်သွားဖို့ပဲ။

❑

Self-discipline အားနည်းရင် ကောက်ရိုးမီးလိုဖြစ်တာပဲ

နှစ်သစ်မှာ New Year Resolution တွေ အမျိုးမျိုးချကြတယ်။ Gym ကစားမယ်၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်အောင် စားမယ်၊ စာအုပ်ဘယ်နှအုပ်ဖတ်မယ် စသဖြင့်ပေါ့။ အံ့သြစရာကောင်းတာက လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ New Year Resolution တွေရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအောက်ပဲ တကယ်လက်တွေ့အကောင်အထည်ဖော်ဖြစ်ကြတယ်တဲ့။

လက်တွေ့အကောင်အထည်မဖော်ဖြစ်ကြတဲ့ အကြောင်းရင်းကတော့ လူအများစုဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းသတ်မှတ်ပြီးလုပ်တဲ့ Self-discipline အားနည်းကြလို့ပဲ။ တချို့အစပိုင်းမှာလုပ်တယ်။ ဆိုပါတော့ Gym ကစားတဲ့သူဆို တစ်ပတ်နှစ်ပတ်လောက်ကစားလိုက်တယ်။ သုံးပတ်မြောက်လောက်ဆိုရင် စပြီးပျက်လာတယ်။ တစ်လလောက်နေတော့ လုံးဝကိုမသွားဖြစ်တော့ဘူး။ သင်တန်းတွေတက်ရင်လည်း သတိထားကြည့်။ သုံးလကြာမယ့်သင်တန်းတစ်ခုဟာ တစ်လလောက်နေရင် သင်တန်းသားတစ်ဝက်

လောက်ပဲရှိတော့တာ တွေ့လိမ့်မယ်။

လူအများစုမှာ တစ်စုံတစ်ခုကြောင့် ခဏတာစိတ်ထား ထက်သန်တာမျိုးကတော့ မကြာခဏဆိုသလို ရှိတတ်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် လူအများ အုန်းအုန်းကျွက်ကျွက်ထလုပ်နေပြီဆိုရင် ကိုယ်လည်း လိုက်ပါလုပ်ဆောင်ဖို့ အားတက်သရောရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြင်ပကလာတဲ့ ဒီ Motivation ဟာ ခဏသာခံပြီး မကြာခင် လွင့်ပြယ်သွားပါတယ်။ *Power of Discipline* စာအုပ်ထဲက Kurt Kopmeyer ရဲ့စကားတစ်ခွန်းကိုကိုးကားရရင် ကျွန်တော်ဖတ်ဖူး၊ ကြုံတွေ့ဖူးတဲ့အောင်မြင်မှုဥပဒေသ ၉၉၉ ခုလောက်ရှိတယ်။ အဲဒီမှာ Self-discipline မရှိဘဲနဲ့အောင်မြင်လာတာ တစ်ခုမှမရှိဘူးတဲ့။ Self-discipline ဟာ အဲဒီလောက်ထိအရေးပါပါတယ်။

လုပ်စရာရှိတာကို လုပ်ချင်သည်ဖြစ်စေ၊ မလုပ်ချင်သည် ဖြစ်စေ လုပ်တာ Self-discipline ဖြစ်ပါတယ်။ Self-discipline အားနည်းရင်တော့ ကိုယ့်ရဲ့အားထုတ်မှုအများစုဟာ ကောက်ရိုးမီး လိုပဲ ခဏပဲတောက်ပြီး ပြန်ငြိမ်းသွားမှာပဲ။

❑

Self-discipline အားကောင်းအောင် ဘယ်လိုတည်ဆောက်မလဲ

လူအများစု ဘယ်အချိန်မှာ ဘာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုတဲ့ စိတ်ကူးတွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေကတော့ ရှိကြတယ်။ တချို့ ရည်မှန်းချက်အတွက် စရုံလောက်ပဲလုပ်ဆောင်ဖြစ်ပြီး နောက်ပိုင်း ကောက်ရိုးမီးဖြစ်သွား တတ်တယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခြင်းရဲ့အဓိကအကြောင်းရင်းက ကိုယ်ပိုင် စည်းကမ်း (Self-discipline) အားနည်းတာကြောင့်ပဲ။ Self-discipline ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ရာတိုးတက်ကြောင်းအတွက် (သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်ရင်တောင်) ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်စည်းကမ်း သတ်မှတ်လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းပါ။ Self-discipline အားကောင်း အောင် တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ဒီအချက်တွေက အခြေခံကောင်းတွေ လို့ပြောလို့ရတယ်။

ရည်မှန်းချက် ရှင်းလင်းပါစေ

Self-discipline နဲ့ပတ်သက်လို့ ပထမဆုံးအနေနဲ့

ကိုယ်က ဘာဖြစ်ချင်တာလဲဆိုတာကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်းသဘော ပေါက်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Goal က တိကျတဲ့၊ တိုင်းတာလို့ရတဲ့၊ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့၊ ဆီလျော်မှုရှိတဲ့၊ အချိန်အကန့်အသတ်ရှိတဲ့ SMART Goal ဖြစ်ဖို့လည်းလိုပါတယ်။

ကိုယ့်အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကိုသိပါ

Self-awareness က Self-discipline ရဲ့အခြေခံပဲလို့ ဆိုတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အားသာချက်၊ အားနည်းချက်တွေကိုသဘောပေါက်တာက ကိုယ့်ရဲ့အပြုအမူနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်းတွေအတွက် အကူအညီဖြစ်စေပါတယ်။

သေးသေးလေးတွေက စပါ

တိုးတက်မှုအတွက် အပြောင်းအလဲလုပ်ရာမှာ တစ်ခါတည်း ကြီးကြီးမားမားပြောင်းဖို့ထက် သေးသေးလေးတွေနဲ့စပြီး ဖြည်းဖြည်း ချင်းပြောင်းတာက ပိုပြီးလက်တွေ့ကျပါတယ်။ အောင်မြင်ပြီးမြောက်မှုတစ်ခု ပြီးတိုင်းပြီးတိုင်းမှာ ငါလုပ်နိုင်ပါလားဆိုတဲ့ယုံကြည်မှု ပိုတိုးလာပါလိမ့်မယ်။

Accountability Partner ရှာပါ

ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်အကောင်အထည်ဖော်မှုကို ထောက်ခံအားပေးကူညီပေးမယ့် Partner တစ်ယောက်ရှိတာက ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကို တွန်းအားပိုဖြစ်စေပါတယ်။ ဥပမာ- Gym ကစားမယ်ဆိုတဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းကစားတာထက် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်နဲ့အတူသွားကစားတာက တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် တွန်းအားပေးပြီးသားဖြစ်စေပါတယ်။

တိုးတက်မှုအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိအမှတ်ပြုပါ

ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းတည်ဆောက်တယ်ဆိုတာ ဘဝရဲ့ ပျော်ရွှင်စရာအားလုံးကို စွန့်ပစ်ဖို့ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ တိုးတက်လာတဲ့အလျောက် ကိုယ့်ရဲ့အားထုတ်မှု အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အသိအမှတ်ပြုမှုလေးတွေ လုပ်ပေးတာကလည်း တွန်းအားတစ်ခုပါပဲ။ အနားယူတာ၊ စားချင်တာတစ်ခုခု စားတာ၊ ဝါသနာပါတာလုပ်တာ စသဖြင့် တစ်ခုခုနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသိအမှတ်ပြုလို့ရပါတယ်။

Plan B ထားပါ

ကိုယ်ရောက်ချင်တဲ့နေရာကိုရောက်ဖို့ ဒီလမ်းကသွားမှရယ် မဟုတ်ဘဲ တခြားလမ်းကနေသွားလို့ရတာမျိုးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဆိုပါတော့ ကိုယ်က ညနေဘက်အပြင်ထွက်ပြီး အပြေးလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ဖို့စီစဉ်ထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီညနေမှာ မိုးရွာတယ်ဆိုရင် အိမ်ထဲမှာပဲ အဆင်ပြေသလို အပြေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာမျိုး၊ နောက်နေ့မနက် အစားထိုးထပြေးတာမျိုးလုပ်တာကလည်း ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုမပျက်သွားအောင် လုပ်ဆောင်ရာရောက်ပါတယ်။

Ref; *briantracy.com, entrepreneur.com, calm.com*

❑

ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေတတ်လေ အရေးကြီးတာတွေအတွက် Energy ပိုသုံးနိုင်လေပဲ

မာ့ခ်ဇူကာဘတ်တို့၊ ကွယ်လွန်သွားပြီးဖြစ်တဲ့ စတိဗ်ဂျော့စ်တို့ကို ကြည့်လိုက်ရင် စင်ပေါ်တက်ရင်တောင် တီရှပ်နဲ့။ ရုတ်တရက်ဆို ထိပ်တန်းကုမ္ပဏီကြီးတစ်ခုရဲ့ CEO လုပ်နေသူတွေက ဘယ်လို ဝတ်စားတာလဲပေါ့။ သူတီရှပ်ပဲမပြောင်းမလဲဝတ်တာနဲ့ပတ်သက်လို့ Public Event တစ်ခုမှာ ဇူကာဘတ်က ဒီလိုပြောဖူးတယ်။ "ဒီ Community (Facebook User တွေ) အတွက် အကောင်းဆုံး လုပ်ဆောင်ပေးဖို့ကလွဲလို့ ဘယ်အရာမဆို ဆုံးဖြတ်ချက်နည်းနည်းနဲ့ ဖြစ်နိုင်သလောက် ဘဝကိုရိုးရိုးရှင်းရှင်းဖြစ်အောင်ပဲလုပ်ချင်တယ်" တဲ့။

ကျွန်တော်တို့ဘဝမှာ နေ့စဉ် ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချနေရတယ်။ တာဝန်ကြီးကြီးမားမားယူထားသူတွေ၊ အလုပ်ကြီးကြီးမားမားလုပ်နေသူတွေအနေနဲ့ဆို ဆုံးဖြတ်ချက်ကြီးကြီးမားမား ပိုချရပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုချဖို့က စဉ်းစားရတဲ့အတွက် Energy လိုပါတယ်။

ဆုံးဖြတ်ချက်ချရခက်လေ Energy ကုန်လေပဲ။ ရုံးခန်းထဲ ဆုံလည် ထိုင်ခုံပေါ်ထိုင်ပြီး ပင်ပန်းနေကြတာ အဲဒါကြောင့်ပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်အနေနဲ့ အရေးကြီးတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေအတွက် Energy သုံးဖို့ဆိုရင် မလိုတဲ့နေရာတွေမှာ Energy ကိုလျှော့နိုင်ဖို့လိုတယ်။ မနက်စာ ဘာစားမလဲ၊ ဒီနေ့ဘာဝတ်မလဲဆိုတာတွေလို အသေးအဖွဲ တွေအတွက် ခေါင်းစားနေရရင် တခြားအရေးကြီးတာတွေအတွက် လိုတာထက်ခေါင်းပိုစားနေရလိမ့်မယ်။

ဘဝမှာ ရိုးရိုးရှင်းရှင်းနေတတ်လေ အရေးကြီးတာတွေ အတွက် Energy ပိုသုံးနိုင်လေပဲ။

❑

ဘဝမှာ ရလဒ်ကောင်းတွေရချင်ရင် လွဲမှားတဲ့ယုံကြည်မှုတွေကို ပြောင်းရဲဖို့လိုတယ်

လူတစ်ယောက်ရဲ့စိတ် ဘယ်လိုအလုပ်လုပ်သလဲဆိုတာနဲ့ပတ်သက်ပြီး John MacGregor က သူ့ရဲ့ *The Top 10 Reasons the Rich Go Broke: Powerful Stories that will Transform Your Financial Life...Forever* စာအုပ်မှာ အဓိကသတိပြုရမယ့်အချက်လေးချက်ကို ဝေမျှထားတယ်။ အတိုကောက်အနေနဲ့ BEAR လို့ ခေါ်ပါတယ်။

B (Beliefs)

ကျွန်တော်တို့လုပ်သမျှအရာအားလုံးရဲ့ အခြေခံကျတဲ့ အတွေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေက မသိစိတ်လိုမျိုးဖြစ်နေတာပါ။ John ရေးတာက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေက ကျွန်တော်တို့ ဘယ်လိုစဉ်းစားပြုမူသလဲအတွက် Framework ပဲဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီယုံကြည်မှုတွေဟာ တကယ့်အစစ်အမှန်မဟုတ်ဘဲ

အမှန်ကို သိမြင်ဖို့အတွက် ကျွန်တော်တို့ယုံကြည်တဲ့အတွေးအမြင်သာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအတွေးအမြင်တွေကပဲ ကျွန်တော်တို့ရဲ့လုပ်ဆောင်မှုတွေကို ဆုံးဖြတ်ပေးတာပါ။

E (Excuses)

ကျွန်တော်တို့ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေကနေ မြစ်ဖျားခံလာတဲ့ ပြောဆိုမှုမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ "ငါ့မှာ အချိန်မရှိဘူး။" "စောပါသေးတယ်၊ ဖြည်းဖြည်းပေါ့" ဒါမျိုးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းပြချက်တွေက ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေက ဘယ်လိုပဲချို့ယွင်းချက်တွေ၊ မှားယွင်းမှုတွေ ရှိရှိ ဒါပဲအထပ်ထပ်လည်နေအောင်ဖန်တီးပေးပြီး တူညီတဲ့အကျင့်ဆိုးတွေကို အမြစ်တွယ်စေပါတယ်။

A (Action)

ကျွန်တော်တို့ချလိုက်တဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုဟာ ယုံကြည်မှုနဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေအပေါ် တည်မှီပါတယ်။ အချိန်ကြာလာတာနဲ့အမျှ အကြောင်းပြချက်တွေက ဆိုးရွားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေချမှတ်ဖို့ ဦးတည်သွားစေပြီး ဒီဆိုးရွားတဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်တွေက ကိုယ့်ရဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

R (Results)

ယုံကြည်မှုတွေ၊ အကြောင်းပြချက်တွေနဲ့ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်မှုတွေရဲ့အကျိုးဆက်တွေဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့်

လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ရဲ့ရလဒ်တွေကို ပြောင်းလဲချင်တယ်ဆိုရင် အကြောင်းပြချက်တွေ၊ လုပ်ဆောင်မှုတွေကိုပြောင်းလဲစေမယ့် ကိုယ့်ရဲ့ယုံကြည်မှုတွေကို ပြောင်းလဲဖို့လိုပါတယ်။

❑

တစိုက်မတ်မတ်မလုပ်သရွေ့ ဘာမှဖြစ်မြောက်မှာမဟုတ်ဘူး

လူအများစု အောင်မြင်ချင်ကြတယ်။ ကြီးပွားချမ်းသာချင်ကြတယ်။ နေရာတစ်ခု ရောက်ချင်ကြတယ်။ အဲဒီအတွက် လုပ်ရမယ့်အရာတွေကို စလုပ်ဖြစ်တတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက ဆုံးခန်းတိုင်အောင် တစိုက်မတ်မတ်လုပ်တဲ့သူ၊ Consistency ရှိတဲ့သူက ရှားတယ်။ ခင်ဗျား သင်တန်းတစ်ခုခုတက်ဖြစ်ရင် သတိထားကြည့်။ စတက်ခါစမှာ လူတွေအများကြီးရှိလိမ့်မယ်။ တဖြည်းဖြည်း လျော့လျော့သွားတာ တစ်လကျော်လောက်ဆို တစ်ဝက်တောင် ရှိချင်မှရှိတော့တာကို တွေ့လိမ့်မယ်။

တစိုက်မတ်မတ်လုပ်တိုင်း ပေါက်မြောက်မယ်လို့ ပြောလို့မရပေမဲ့ တစိုက်မတ်မတ်မလုပ်သရွေ့တော့ ဘာမှဖြစ်မြောက်မှာမဟုတ်တာသေချာတယ်။ ဘယ်အရာပဲဖြစ်ဖြစ် ဖြစ်ဖြစ်မြောက်မြောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ကောက်ရိုးမီးလုပ်လို့မရဘူး။ ခင်ဗျား အတတ်ပညာတစ်ခုကို တစ်ဖက်ကမ်းခပ်တဲ့အထိ ကျွမ်းကျင်ချင်တယ်ဆိုပါတော့၊

နာရီပေါင်းများစွာ တစိုက်မတ်မတ်လေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်။ Malcolm Gladwell ပြောတဲ့ နာရီပေါင်းတစ်သောင်းလောက် မလေ့ကျင့်ဖြစ်ရင်တောင် အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုထိတော့ တစိုက်မတ်မတ်လုပ်သွားဖို့လိုတယ်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စွန့်ဦးတီထွင်ပဲဖြစ်ဖြစ် ကြီးကျယ်တဲ့အဆင့်ရောက်သူတိုင်းက စားလည်း ဒီစိတ်၊ သွားလည်း ဒီစိတ်နဲ့ ရူးရူးသွပ်သွပ်လုပ်ကြသူတွေဖြစ်တယ်။ ဟိုစပ်စပ်ဒီစပ်စပ်လောက် လျှောက်လုပ်နေသရွေ့ ဟိုစပ်စပ်ဒီစပ်စပ်အဆင့်ပဲဖြစ်မယ်။ ဘာမှဖြစ်မြောက်မှာမဟုတ်ဘူး။

"အောင်မြင်မှုဆိုတာ အမြဲတမ်းကြီးကြီးကျယ်ကျယ်ကြီးလုပ်လို့မဟုတ်ဘဲ တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ခြင်းကနေ ဖြစ်လာတာဖြစ်တယ်။ တစိုက်မတ်မတ်ကြိုးစားခြင်းက အောင်မြင်မှုရရှိစေတာ။ ပြီးရင် ကြီးကျယ်ခမ်းနားမှုဆိုတာ လိုက်လာပါလိမ့်မယ်" လို့ Dwayne Johnson က ပြောတယ်။ တစိုက်မတ်မတ်လုပ်တယ်၊ မလုပ်ဘူးက ကိုယ့်ရဲ့အလေ့အကျင့် (Habit) နဲ့ အများကြီးဆိုင်တယ်။ တစ်ခုခုဆိုဆုံးခန်းတိုင်တဲ့အထိလုပ်တတ်တဲ့သူဟာ ဘာလုပ်လုပ် ဆုံးခန်းတိုင်အောင်လုပ်တတ်သလို ကောက်ရိုးမီးလိုလူမျိုးကျတော့ ခဏထတောက်ပြီး ငြိမ်းသွားတတ်ကြတယ်။

❑

တော်တိုင်းလည်း ဘဝမှာမအောင်မြင်တာ ဘာကြောင့်လဲ

ကျောင်းတုန်းကစာတော်ခဲ့တဲ့သူတွေ လက်တွေ့ Career နဲ့ Business မှာ အောင်မြင်လားလေ့လာကြည့်ရင် အနည်းငယ်လောက်သာ အောင်မြင်တာတွေ့ရလိမ့်မယ်။ အများစုက သာမန်ပဲ။ ဒီလိုပဲ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာ တော်တဲ့၊ ထက်တဲ့သူတွေ ထိပ်တန်းရာထူး၊ အောင်မြင်တဲ့လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်မလာတာတွေလည်း တွေ့ဖူးကြမယ်ထင်ပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက လူတစ်ယောက်ဟာ တော်တာ၊ ထက်မြက်တာတစ်ခုတည်းနဲ့ ဘဝမှာ မအောင်မြင်နိုင်ဘူး။ မချမ်းသာနိုင်ဘူး။

လူတစ်ယောက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းမှာအောင်မြင်ဖို့က IQ ရော EQ ပါ အရေးကြီးပါတယ်။ တွေးခေါ်တာ၊ ပြဿနာဖြေရှင်းနိုင်တာ၊ တွက်ချက်တာ၊ ဗဟုသုတကြွယ်ဝတာ စသဖြင့် IQ (Intelligence Quotient) ကောင်းခြင်းရဲ့အားသာချက်တွေ အများကြီးရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့က IQ ချည်းကောင်းနေလို့မရပါဘူး။

စိတ်ပညာရှင်တွေရဲ့ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ လူတစ်ယောက် ဘဝမှာအောင်မြင်ဖို့က IQ က ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ကောင်းရင်လုံလောက်ပြီး EQ ကတော့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းလောက် ကောင်းဖို့လိုတယ်လို့ဆိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကောင်းကောင်းနားလည်တာ၊ လူမှုဆက်ဆံရေးကောင်းတာ၊ ခေါင်းဆောင်မှုစွမ်းရည်မြင့်မားတာ၊ လူတွေကို နားလည်နိုင်စွမ်းရှိတာ ဒါတွေကောင်းဖို့က EQ ကောင်းဖို့လိုတယ်။

ဆိုပါတော့ လူတစ်ယောက် ဆေးပညာမှာတော်တာက သူ့ရဲ့ IQ နဲ့ အဓိကဆိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အောင်မြင်တဲ့ဆရာဝန်တစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် စိတ်ရှည်မှု၊ စာနာမှု ဒီလို EQ (Emotional Intelligence) လိုလာပြီ။ ဆေးရုံတစ်ရုံကို ဦးစီးတော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီထက်ပိုကျယ်ပြန့်သွားပြီ။ ခုနကလိုအရည်အသွေးတွေအပြင် စီမံခန့်ခွဲမှုအရည်အချင်း၊ ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အချင်း၊ Networking စသဖြင့် တခြားအရည်အသွေးတွေပါလိုလာပြီ။

ဘဝမှာ ထိပ်တန်းရောက်ချင်ရင် IQ ကောင်းနေရုံနဲ့ မရဘူး။ EQ ပါကောင်းဖို့လိုတယ်။

❑

စိန်ခေါ်မှုများတဲ့ခေတ်မှာ ဒုက္ခပေနာပေခံနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်

လူတစ်ယောက် Career နဲ့ Business မှာအောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် IQ နဲ့ EQ ကောင်းဖို့လိုတယ်ဆိုတာကို တော်တော်များများ ဖတ်ဖူး၊ ကြားဖူးကြလိမ့်မယ်။ အခုနောက်ပိုင်းကျတော့ ဒီနှစ်ခုတင်မကဘူး AQ (Adversity Quotient) ကိုပါ အလေးထားပြောလာကြတယ်။

Adversity Quotient ဆိုတာက Ability To Handle Adversities အခက်အခဲတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းဖြစ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ရဲ့ခေါင်းဆောင်မှုအရည်အချင်းကို သာမန်အခြေအနေမှာ မသိနိုင်ဘူး။ အခက်အခဲကြားမှာပဲ သိနိုင်တယ်ဆိုတဲ့စကားရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် စိန်ခေါ်မှုတွေကြားမှာ ကြုံလာရတဲ့အခြေအနေကို ကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်နိုင်တဲ့သူတွေပဲ ထိပ်တန်းရောက်ကြတာ။ ထိပ်တန်းရောက်သူအားလုံးကိုကြည့်ရင် ရေကုန်ရေခန်းကြိုးစားကြရုံတင်မကဘဲ စိန်ခေါ်မှုတွေ၊ အခက်အခဲတွေ၊ ကျရှုံးမှုတွေကို

ဒူပေနာပေလှိမ့်ခံပြီးမှ သူတို့ရည်မှန်းချက်ကိုရောက်လာကြတာဖြစ်ပါတယ်။

ပြီးခဲ့တဲ့နှစ်တွေကိုပြန်ကြည့်ရင် စီးပွားရေးတိုးတက်ဖို့အသာထား၊ အသက်ရှင်ဖို့တောင် အတော်မလွယ်တာ။ ကိုဗစ်ဒဏ်ကို တစ်ကမ္ဘာလုံးလှိမ့်ခံခဲ့ရတယ်။ လူတွေသေ၊ စီးပွားရေးတွေထိုးကျဖြစ်ကုန်တယ်။ မြန်မာပြည်ကျတော့ ပိုဆိုးတယ်။ ကိုဗစ်ကနေပြန်လည်နာလန်မထူနိုင်သေးဘူး နိုင်ငံရေးကိစ္စထပ်ဖြစ်တယ်။ မြင်တွေ့ရတဲ့အတိုင်း တစ်နိုင်ငံလုံး ချွတ်ခြုံကျသွားတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဆိုရင်လည်း ကျပ်တည်းကုန်တယ်။ တချို့လုပ်ငန်းတွေရပ်ကုန်တယ်။ အထူးသဖြင့် Startup တော်တော်များများ ပျောက်သွားတယ်။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ဆက်လက်ရှင်သန်လည်ပတ်ဖို့က အတော်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိမှရမယ်။ တချို့ဆိုလည်း လည်ပတ်လို့ကို မရလို့ ရပ်လိုက်ရတာတွေရှိတယ်။

လုပ်ငန်းတွေမှမဟုတ်ဘူး။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တွေ၊ Freelancer တွေလည်း ထိတာပဲ။ တချို့ ကိုယ့်ဘာသာ Freelancer အနေနဲ့ ရပ်တည်မယ်ဆိုပြီး ဝန်ထမ်းအလုပ်ကထွက်လိုက်ကြတယ်။ ပရောဂျက်တော်တော်များများရပြီး အလုပ်ကလေးတွေလည်း တော်တော်ကောင်းနေပြီ၊ ခုနကလို မထင်မှတ်ထားတဲ့ဒုက္ခမျိုးစုံဝင်လာတဲ့အခါ အတော်ရုန်းကန်ရတဲ့အခြေအနေ ရောက်ကုန်ပါတယ်။ ဒီလိုပဲ အလုပ်အကိုင်တွေမရေရာတာ၊ ကုန်ဈေးနှုန်း အဆမတန်ကြီးမြင့်လာတာတွေလည်း နေ့စဉ်နဲ့အမျှ ခြိမ်းခြောက်နေတုန်းပဲ။

ဘဝမှာ၊ အလုပ်နဲ့ စီးပွားရေးမှာ နေ့စဉ်နဲ့အမျှ အခက်အခဲ၊

စိန်ခေါ်မှုနဲ့ပတ်သက်ရင် မျှော်မှန်းထားတာတွေရော မမျှော်မှန်းထားတဲ့အရာတွေပါ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ တစ်ကြိမ်မက အကြိမ်ကြိမ်ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုကြုံရတဲ့အခါ ကျော်လွှားနိုင်တဲ့သူတွေရှိတယ်။ တချို့ လဲကျသွားပေမဲ့ ပြန်ထနိုင်သူတွေရှိတယ်။ တချို့လည်း ပြန်မထနိုင်တော့တဲ့အထိ ဖြစ်သွားတာတွေရှိတယ်။

ဆိုတော့ ဘဝမှာ ကိုယ်က နေရာတစ်နေရာရောက်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဖြစ်လာတာတွေကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်မှရမယ်။ စိတ်ပျက်နေရုံ၊ ထိုင်ညည်းနေရုံနဲ့ ပိုပြီးထိခိုက်ဆုံးရှုံးရုံကလွဲပြီး ဘာမှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ ကြုံလာရတဲ့အခြေအနေတွေကို နည်းလမ်းရှာပြီး ကိုင်တွယ်ကျော်လွှားနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဒီနေ့ခေတ်မှာ ကောင်းကောင်းရှင်သန်နိုင်ဖို့က အတော်ကို မာမှ၊ အတော်ကို ဒူပေနာပေခံနိုင်မှရမယ်။ How To Handle Adversities အခက်အခဲတွေကို ဘယ်လိုကိုင်တွယ်မလဲဆိုတာကတော့ ကိုယ်တိုင်နဲ့ဆိုင်မယ်။

❑

Brand တွေနောက် လိုက်တာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Brand တည်ဆောက်ပါ

"အဖိုးတန်ပစ္စည်းတွေ သုံးနိုင်မှ၊ အဖိုးတန်အဝတ်အထည်တွေ ဝတ်နိုင်မှ လူ့အဖိုးတန်မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်တန်ဖိုးကို ကိုယ်သုံးတဲ့ပစ္စည်းနဲ့ တန်ဖိုးမဖြတ်သင့်ဘူး။" ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်တောရ) ရဲ့ *လေးစားပါတယ်၊ ဘဝတန်ဖိုး၊ အထီးကျန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်ခြင်း* စာအုပ်မှာ ပြောထားတာလေးပါ။

လူအများစုက Branded ပစ္စည်းတွေနောက်လိုက်ကြတယ်။ ဘယ် Brand မှဝတ်တယ်၊ ဘယ် Brand မှ သုံးတယ်ဆိုပြီးတောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတ်မှတ်ထားကြတာရှိတယ်။ ငွေကြေးပြည့်စုံတဲ့သူတွေမှာ Brand နောက်လိုက်လို့ ပြဿနာသိပ်မရှိပေမဲ့ ငွေကြေးချို့တဲ့သူတွေ Brand နောက်လိုက်လွန်းရင်တော့ ပြဿနာရှိပါတယ်။ ဇိမ်ခံပစ္စည်းတွေကို အကြွေးနဲ့ဝယ်နေသူတွေတောင် တစ်ပုံကြီးရှိတယ်။ Liabilities (ပေးရန်တာဝန်တွေ) အတွက် အကြွေးယူတာဟာ ခင်ဗျားရဲ့ငွေကြေးပိုင်းအတွက် အတော်လေးအန္တရာယ်ရှိပါတယ်။

Personal Finance ဂုရုတွေက ငွေကြေးအကျပ်အတည်းကင်းချင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ခံစားမှုနောက်လိုက်လွန်းတာကို ဆင်ခြင်ဖို့လိုကြောင်း အကြံပြုကြတယ်။

အရေးကြီးတာက ကိုယ်က Brand နောက်လိုက်တာထက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Brand အဖြစ်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်က Brand တစ်ခုဖြစ်သွားပြီဆိုရင် ခင်ဗျား ဘာတန်ဖိုးကြီးအမှတ်တံဆိပ်မှ ဝတ်မထားလည်း ခင်ဗျားကို လူတွေက အာရုံစိုက်ကြလိမ့်မယ်။ ဒီနောက်ပိုင်း လူပြောများလာတဲ့ Minimalism ဆိုတာ Living with Less လိုတာပဲသုံးတာကိုပြောတာ။ ကိုယ့်အတွက်လိုအပ်တာကိုပဲသုံးပြီး မလိုတာတွေကိုလျှော့နိုင်ရင် ငွေကြေးပိုင်းသာမကဘူး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအရပါ လွတ်လပ်မှုပိုရှိလာပါလိမ့်မယ်။

❑

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုဆိုတာ ကိုယ်အားထုတ်ထားတဲ့ရလဒ်တွေကနေ လာတယ်

လူအများစုက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လျှော့တွက်တတ်ကြတယ်။ တစ်ခုခုဆိုရင် ငါလုပ်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး၊ ငါလုပ်ဖို့ အရည်အချင်းမမီသေးဘူးလို့ ထင်မှတ်တတ်ကြတယ်။ တချို့ဆို အဲဒီလိုထင်နေရင်းနဲ့ လမ်းဆုံးနေတတ်ကြတယ်။ 'ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု' (Self-confidence) ဆိုတာ ဘာမှမလုပ်ဘဲတည်ဆောက်ရတာက ခက်တယ်။ လုပ်ကြည့်ရင်း ရလဒ်တွေထွက်လာမှ ယုံကြည်မှုက ပိုခိုင်မာလာတာမျိုးဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ စာရေးဆရာတွေထဲမှာ စာအုပ်တစ်အုပ်တည်းကို အုပ်ရေသောင်းချီပြီးရိုက်ရတဲ့သူတွေ၊ စာအုပ်တစ်အုပ်တည်းကို တစ်နှစ်အတွင်း ခုနစ်ကြိမ်လောက်ရိုက်ရတဲ့အထိ အောင်မြင်တဲ့စာရေးဆရာတွေရှိတယ်။ သူတို့စာစရေးချိန်မှာ သူတို့စာအုပ်တွေကို စာဖတ်ပရိသတ် ဒီလောက်ထိအားပေးမယ်လို့မထင်ထားကြဘူးလို့ ဝန်ခံကြတယ်။

ဒီလိုပဲ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်တာမကြာသေးတဲ့ မိတ်ဆွေ

တစ်ဦးဆိုရင် "ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းနဲ့ ငွေရှာရတာ ဝန်ထမ်းဘဝနဲ့ရှာရတာထက် အများကြီးပိုလွယ်တယ်" တဲ့။ သူက အရင်က အသက် ၄၀ လောက်အထိ သူများကုမ္ပဏီမှာ လစာကောင်းကောင်းနဲ့ ဝန်ထမ်းလုပ်လာခဲ့တာ။ သူ့အနေနဲ့ သူတတ်ထားတဲ့ပညာကိုအရင်းပြုပြီး ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစလုပ်ချိန်မှာ ငွေရှာရတာ ဒီလောက်အဆင်ပြေမယ်လို့ထင်ခဲ့တာမဟုတ်ဘဲ လုပ်ရင်းနဲ့မှ ရလဒ်တွေရလာရင်း ယုံကြည်မှုပိုရှိလာတာဖြစ်ပါတယ်။

ခင်ဗျားက လက်ရှိအချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့အားထုတ်မှုကြောင့် အခြေအနေတစ်ခုမှာရောက်နေတယ်ဆိုရင် ပြန်စဉ်းစားကြည့်လို့ရတယ်။ ဒီမတိုင်ခင်က အခုလိုအဆင်ပြေမယ်လို့ထင်မထားမိတာမျိုးတွေ့လိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ လူအများစုဟာ ကိုယ်နဲ့ ဘယ် Career ကိုက်လဲဆိုတာတောင် အသက် ၂၅ ဝန်းကျင်လောက်မှ ရှာတွေ့ကြတာများပါတယ်။ အဲဒီမတိုင်ခင်အထိက စမ်းတဝါးဝါးပဲ။ အခုလောက်ထိလုပ်နိုင်လိမ့်မယ်လို့ ထင်ကိုမထင်ထားကြတာ။

ဆိုတော့ ဘဝမှာ လုပ်စရာရှိတာလုပ်။ မပြည့်စုံသေးရင် ရှိတဲ့အခြေအနေကနေ စလုပ်ကြည့်။ ကိုယ်ယုံကြည်မှုအားနည်းနေသေးတယ်လို့ထင်တာက အမှိကက လုပ်မကြည့်ရသေးလို့ပဲ။ လုပ်ကြည့်လိုက်လို့ ရလဒ်ထွက်လာရင် ခင်ဗျား Wowww !!! ဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တောင် အံ့ဩသွားပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ဆောင်မှု (Action) တွေ၊ ကိုယ်တိုင်အားထုတ်မှုကရလာတဲ့ရလဒ် (Result) တွေကနေ လာတယ်။

❑

Risk ယူရတဲ့အလုပ်တွေကို ငယ်တုန်းရွယ်တုန်းလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ

လူဟာ အသက် ၅၀ ဆိုရင် ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှု စကျဆင်းတယ်တဲ့။ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီးရဲ့တရားတစ်ပုဒ်ကနေ မှတ်သားမိတာလေး။ ဒါက လူ့သက်တမ်းအရ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးထက်မြက်မှုနဲ့ပတ်သက်တဲ့ အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ပင်စင်ယူတဲ့သက်တမ်းက ၆၀ ဖြစ်နေတာကိုကြည့်ရင် လူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဒီအရွယ်မှာ အလုပ်ကို ထက်ထက်မြက်မြက်၊ တက်တက်ကြွကြွလုပ်နိုင်စွမ်းကျလာပြီလို့ အဓိပ္ပာယ်ရတယ်။ ထက်မြက်မှု၊ တက်ကြွမှုလျော့ကျလာတာနဲ့အတူ စွန့်စားမှု (Risk) ယူဖို့ပါ တွန့်လာပြီ။ ကျွန်တော့်ဆရာတစ်ယောက်ကတော့ သူ့အနေနဲ့ဆိုရင် ၅၅ နှစ်လောက်မှာ တက်တက်ကြွကြွနဲ့ လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ် သိသိသာသာလျော့လာတယ်လို့ပြောဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူအခု ၆၀ ကျော်အထိတော့ စာသင်နေတုန်းပါ။

ဆိုတော့ ၅၀-၆၀ တန်းရောက်မှ စွန့်စားမှုတွေနဲ့ ရုန်းကန်

လှုပ်ရှားမှုစလုပ်တဲ့သူက ရှားတယ်။ မရှိဘူးမဟုတ်ဘူး။ အသက် ၆၅ မှ စအောင်မြင်တဲ့ KFC ရဲ့ Founder ဖြစ်သူ Colonel Harland Sanders တို့၊ အသက် ၇၈ နှစ်မှသမ္မတဖြစ်တဲ့ အမေရိကန်သမ္မတ ဂျိုးဘိုင်ဒင်တို့၊ အသက် ၉၀ ကျော်တဲ့အထိ နိုင်ငံ့ခေါင်းဆောင်တာဝန်ယူခဲ့တဲ့ မလေးရှားခေါင်းဆောင် မဟာသီယာမိုဟာမက်တို့ကိုကြည့်ပြီး အသက်ကြီးလည်း အောင်မြင်မှုတွေရယူလို့ရနေတာပဲ၊ တာဝန်ကြီးတွေယူနေတာပဲလို့ ပြောစရာရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူဟာ အထက်မြက်ဆုံးက ၃၀-၄၀ တန်းပဲ။ လူ့ဦးနှောက်က အသက် ၂၅ နှစ်လောက်မှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအမြင့်ဆုံးရောက်သွားပြီလို့ဆိုတယ်။ အသက် ၃၀ လောက်ဆိုရင် ဘဝအတွေ့အကြုံ၊ အလုပ်အတွေ့အကြုံ တော်တော်လေးစုံသွားပြီလို့ ပြောလို့ရတယ်။

ဒါကြောင့်ပဲ အောင်မြင်နေတဲ့သူ အများစုကိုကြည့်ရင် ၃၀၊ ၄၀ တန်းတွေများတယ်။ စီးပွားရေးလောကကိုကြည့်ရင် Mark Zuckerberg က ၂၃ မှာ ကမ္ဘာ့အသက်အငယ်ဆုံးဘီလျံနာဖြစ်နေပြီ။ Amazon တည်ထောင်သူ Jeff Bezos က အသက် ၃၆၊ Tesla နဲ့ SpaceX တည်ထောင်သူ Elon Musk က အသက် ၄၁ မှာ ကျိကျိတက်ချမ်းသာတဲ့ဘီလျံနာတွေ ဖြစ်ခဲ့ကြတာ။ အောင်မြင်တဲ့ လုပ်ငန်းရှင်အများစုကိုကြည့်ရင်လည်း ၃၀ ကျော် ၄၀ တန်းတွေ အများဆုံးပဲ။ သမ္မတတွေကိုကြည့်ရင်လည်း အမေရိကန်သမ္မတ အများစုက ၄၀ ကျော်နဲ့ ၅၀ တန်းတွေများပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက လူတစ်ယောက် အထက်မြက်ဆုံး၊ အောင်မြင်နိုင်ခြေအရှိဆုံး၊ Risk အယူရဲဆုံးအသက်အရွယ်က ၃၀-၄၀ တန်းတွေပဲ။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာလည်း လုပ်စရာရှိတာလုပ်ရမှာ မှန်ပေမဲ့ ငယ်ရွယ်သူတွေအနေနဲ့တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ငယ်သေးတယ်၊ ဘယ်အသက်အရွယ်ရောက်မှ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးစမယ်၊ အတွေ့အကြုံဘယ်လောက်ရှိမှ ဟိုဟာလုပ်မယ်၊ ဒီဟာလုပ်မယ် ဆိုတာထက် ငယ်ရွယ်တုန်း၊ ထက်မြက်တုန်း၊ စွန့်စားရဲတုန်းမှာ လုပ်စရာရှိတာစလုပ်ဖြစ်ဖို့ တော်တော်အရေးကြီးပါတယ်။

❑

Risk ကိုရှောင်တာထက် Risk ကို စီမံခန့်ခွဲပါ

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ပြောတယ်။ "ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရင်းနှီးငွေ ဆုံးရှုံးမှာကြောက်တယ်" တဲ့။ နောက်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်က ပြောတယ်။ "ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလုပ်ချင်တယ်။ မစွန့်စားရဲဘူး" တဲ့။

လူအများစု ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းနဲ့ အောင်မြင်ချင်ကြတယ်၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေလုပ်ပြီး Financial Freedom ကိုသွားချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်မှဖြစ်ပါ့မလား၊ ကိုယ့်ရှိတာလေးဆုံးရှုံးသွားမလားဆိုတဲ့စိတ်နဲ့ စွန့်စားမှု (Risk) ကိုရှောင်ကြတယ်။ Hight Risk, High Return/Low Risk, Low Return ဆိုတဲ့သီအိုရီအတိုင်းပဲ အခြေခံအားဖြင့်တော့ Risk နဲ့ Return က တိုက်ရိုက်အချိုးကျတယ်။ ဘာစွန့်စားမှုမှမလုပ်တဲ့အခါ ဘာအကျိုးအမြတ်မှလည်း ထူးထူးခြားခြားပြန်ရမလာတော့ဘူး။ ဒီလိုနဲ့ လူအများစု Job Security နောက်ကိုလိုက်ရင်း အချိန်တွေကုန်နေတယ်။ ဒီလိုနေရင်းနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝက ငွေကြေးဆိုင်ရာပူပန်မှုတွေနဲ့ ပြည့်နေတတ်တယ်။

အလုပ်ရှိတဲ့အခါ ဝင်ငွေအထိုက်အလျောက်အဆင်ပြေပေမဲ့ အလုပ်မရှိတဲ့အခါ ငွေကြေးအကျပ်အတည်းနဲ့ရင်ဆိုင်ရတယ်။

မာ့ခ်ဇူကာဘတ်ပြောသလိုပဲ ဘာ Risk မှမယူတာက အကြီးမားဆုံး Risk ပဲ။ ခင်ဗျားဆုံးရှုံးမှာကြောက်လို့ဆိုပြီး သာမန်အခြေအနေကနေ အပြောင်းအလဲလုပ်ဖို့ တွန့်ဆုတ်နေသူတွေကို ကြည့်ရင် အများစုက ငွေကြေးအတွက် အမြဲတမ်းပူပန်နေရတာတွေ့လိမ့်မယ်။ အလုပ်မရှိရင်မဖြစ်တဲ့သူက အလုပ်မရှိမှာပူပန်ရတယ်။ အသက်ကြီးလာလေ အလုပ်ပြုတ်မှာပိုပူပန်ရလေပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ငွေကြေးကို မှန်ကန်တဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမလုပ်နိုင်သူက အနည်းဆုံး ငွေကြေးဖောင်းပွမှုကြောင့် ဆုံးရှုံးသွားရမယ့်ငွေကြေးတန်ဖိုးအတွက် စိုးရိမ်ရတယ်။

စဉ်းစားကြည့်ရင် ဘဝမှာ အသက်ရှင်နေရတာက Risk ကို စီမံခန့်ခွဲနေရတာလို့ပြောလို့ရတယ်။ မြန်မာပြည်မှာဆို ပိုသိသာတယ်။ ခင်ဗျားအသက်ရှင်သန်ဖို့၊ စားဝတ်နေရေးပြေလည်ဖို့၊ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့၊ ငွေကြေးပြေလည်ဖို့ စသဖြင့် အဘက်ဘက်မှာကြုံလာရတဲ့အခြေအနေနဲ့အဆင်ပြေအောင် ကြံဆနေထိုင် လုပ်ကိုင်ကြရတာပဲ။ နေရာတိုင်းမှာ၊ အခြေအနေတိုင်းမှာ စွန့်စားမှုတွေ၊ အန္တရာယ်တွေရှိနေတယ်။ ရှောင်လို့ရတာတွေရှိတယ်။ ရှောင်လို့မရတာတွေရှိတယ်။ ရှောင်လို့မရတာကျတော့ ဒါကိုရှောင်ပြေးဖို့ထက် စီမံခန့်ခွဲမယ့်နည်းလမ်းကိုရွေးချယ်တာက အလုပ်ဖြစ်တယ်။

ဘဝမှာ Career နဲ့ပတ်သက်လို့ပဲဖြစ်စေ၊ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ပတ်သက်လို့ပဲဖြစ်စေ စွန့်စားရမှာကြောက်လို့ ဘာမှမလုပ်ဘဲ

နေရင် ကိုယ့်အနာဂတ်က အမြဲတမ်း စွန့်စားမှုတွေ၊ အန္တရာယ်တွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရလိမ့်မယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ လုပ်စရာရှိရင် သေချာတွက်ချက်၊ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီး လုပ်သာလုပ်ပါ။

❑

ဘော့စ်အတွက် မကြိုးစားနဲ့ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်တည်ဆောက်

လူတစ်ယောက်တိုးတက်ဖို့က ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေကို ဘယ်လို အသုံးချလဲဆိုတာက သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်က ဝန်ထမ်းလုပ် ရင်လည်း အလုပ်ချိန်ပြင်ပကိုယ်ပိုင်အချိန်တွေကို ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်မှု အတွက် အကျိုးရှိရှိအသုံးချနိုင်ဖို့လိုတယ်။ တချို့ဆို ဝန်ထမ်းလုပ် တယ်၊ ရုံးအလုပ်တွေနဲ့ပိနေပြီး ကိုယ်ပိုင်အချိန် ပျောက်နေတယ်။ တချို့ဆို ကိုယ်ပိုင်အချိန်တော့ရပါရဲ့၊ တိုးတက်မှုအတွက်မလုပ်ဘဲ ယောင်ဝါးဝါးနဲ့အချိန်ကုန်နေတယ်။ သူတို့ထဲက အများစုက Job Security နဲ့ Financial Security ကို မကွဲကြဘူး။ အလုပ်ရှိရင် ငွေ ရှိတယ်ပဲတွက်ထားကြတာများတယ်။ ဒီလိုနဲ့ အလုပ်လည်းပြုတ်သွား ရော ငွေကြေးအကျပ်အတည်းနဲ့တွေ့တော့တာပဲ။

"Your boss cannot make you are rich" ဆိုတဲ့စကား ရှိတယ်။ ခင်ဗျားရဲ့ဘော့စ်က ခင်ဗျားကို ချမ်းသာကြွယ်ဝအောင် လုပ်ပေးမှာမဟုတ်သလို တစ်သက်တာဝင်ငွေအတွက်လည်း အာမခံ

ပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ သူက သူ့အတွက် ငွေရှာပေးမယ့်သူတွေကိုခန့် မယ်။ အဲဒီလူတွေကို ထိုက်သင့်တဲ့လုပ်အားခပေးမယ်။ ဒီလောက်ပဲ။ အခန့်မသင့်ရင် ခင်ဗျားကို အလုပ်ဖြုတ်ရင်လည်း ဖြုတ်နိုင်တယ်။ သူ့လုပ်ငန်းကိုရပ်လိုက်လို့ ကိုယ်က အလုပ်ကနေ အလိုလိုနားလိုက် ရတာလည်းဖြစ်သွားနိုင်တယ်။

ဒီလိုပြောလို့ ကိုယ့်အလုပ်ရှင်နဲ့လုပ်ငန်းအကျိုးကိုမကြည့်ဘဲ ကိုယ်ကျိုးပဲကြည့်ဖို့ပြောတာမဟုတ်ဘူး။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ဆန်ဆန် လုပ်ဖို့ အရေးကြီးတာကိုဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ အခြေခံအားဖြင့် ကိုယ်က လုပ်ငန်းအတွက် ကိုယ့်ရဲ့လုပ်အားကို ပေးတယ်။ လုပ်ငန်းက ကိုယ့်ကိုလုပ်အားခပေးတယ်။ ကိုယ်က လုပ်ငန်းအတွက် အသုံးတည့် နေရင် အလုပ်မြဲမယ်။ အသုံးမတည့်တော့တဲ့တစ်နေ့ ဘာအာမခံ ချက်မှပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ လက်ရှိအလုပ်မှာ အချိန်တွေအကြာကြီး မြှုပ်နှံပြီး ဘာမှမဖြစ်ထွန်းလာသူတွေ အများကြီးတွေ့ဖူးတယ်။

အဲဒီတော့ အကောင်းဆုံးက တခြားဘယ်သူဘယ်ဝါအတွက် ကြိုးစားနေတယ်ဆိုတာထက် ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်ကြိုးစားဖို့က အရေး အကြီးဆုံးပဲ။ ကိုယ့်အတွက်ကိုယ်တည်ဆောက်ရင် နံပါတ် ၁ ကိုယ့် အလုပ်၊ ကိုယ့် Team အတွက်လည်း တာဝန်ကျေမယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ်က ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့အသိပညာပိုမြင့်လာလေ ကိုယ့်အလုပ်မှာ ပိုအသုံးတည့်လာလေပဲ။ နံပါတ် ၂ ကိုယ့်အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင် ပြင်ဆင်ရာရောက်မယ်။

ဆိုတော့ လက်ရှိအလုပ်မှာ နေ့စဉ်အလုပ်တာဝန်တွေနဲ့ ဝန်ပိပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကန့်သတ်ထားတာထက် ကိုယ့်အနာဂတ်

အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကောင်းဆုံးတည်ဆောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။ Knowledge is Power ပဲ။ ရေရှည်မှာ ဘဝရပ်တည်မှုအတွက်စိတ်ချရဖို့ဆိုရင် Professional Education မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Financial Education မှာပဲဖြစ်ဖြစ် တိုးတက်နေဖို့လိုတယ်။

❑

တကယ်တိုးတက်ချင်ရင် သင်ယူဖို့ရော မသင်ယူဖို့ပါ အရေးကြီးတယ်

လေ့လာသင်ယူမှု (Leaning) နဲ့ပတ်သက်ရင် အခြေခံအားဖြင့် ဒီသုံးမျိုး အရေးကြီးတယ်။

၁။ Learn (သင်ယူပါ)

၂။ Relearn (ထပ်ကာထပ်ကာ သင်ယူပါ)

၃။ Unlearn (မသင်ယူပါနဲ့)

ဒီသုံးခုမှာ ကိုယ့်အတွက်ဆိုရင် ဘယ်တစ်ခုက အခက်ဆုံးလို့ထင်လဲ။ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ် Learn နဲ့ Relearn ကတော့ လူတိုင်းအတွက် သိပ်မခက်ဘူး၊ Unlearn (မသင်ယူဖို့၊ စွန့်ပယ်ဖို့) ကတော့ လူတိုင်းအတွက် တချို့အရာတွေမှာ သိပ်မလွယ်လှဘူး။ အထူးသဖြင့် သတင်းအချက်အလက်ထက် အတွေးအခေါ် အယူအဆပိုင်းမှာ ပိုသိသာတယ်။ ခင်ဗျား မှန်တယ်လို့ယုံကြည်လက်ခံထားတဲ့ အယူအဆတစ်ခုကို တစ်စုံတစ်ယောက်က မှားနေပါတယ်လို့ လာပြောရင် ခင်ဗျား လက်ခံဖို့အင်မတန်ခက်လိမ့်မယ်။

ဆိုပါတော့ အသက်ခြောက်လအောက် ကလေးငယ်လေးတွေကို ရေမတိုက်ရဘူးဆိုတာ အသက် ၆၀ ကျော် လူကြီးတစ်ယောက်ကို သွားပြောကြည့်။ "ဟေ့ ငါတို့ကလေးတွေဆို မွေးကတည်းက ရေတိုက်လာခဲ့တာ" လို့ ပြန်ပြောလိမ့်မယ်။ ဆရာဝန်မကလို့ ဘယ်သူဘာပြောပြော သူဖြတ်သန်းခဲ့ရတဲ့အတွေ့အကြုံအရ သူ့အယူအဆက မှန်တယ်လို့ပဲစွဲနေတာ။ ဒီလိုပဲ ဘာသာရေး၊ နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေးကိစ္စတိုင်းမှာ အစဉ်အဆက်လက်ခံယုံကြည်ထားတာတွေက ကိုယ့်အတွက် အမှန်ချည်းလို့ စွဲထင်တတ်ကြတာ။ တကယ်တော့ ကိုယ်သိခဲ့၊ လက်ခံခဲ့တာတွေထဲမှာ မှားနေတာတွေ၊ လွဲနေတာတွေ တစ်ပုံကြီးရှိနိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီအယူအဆကိုလက်ခံတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ကြီးပြင်းရလေ ဒီအယူအဆ ပိုစွဲလေပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့အသိပညာနဲ့ အတွေးအခေါ်ပိုင်းမှာ တိုးတက်ချင်ရင် လွဲနေတာတွေကို Unlearn လုပ်ပစ်ဖို့၊ စွန့်ပယ်ပစ်ဖို့ကလည်း တော်တော်အရေးကြီးတယ်။ အယူအဆဟောင်းတွေကို စွန့်ပယ်နိုင်ဖို့ကတော့ အယူအဆသစ်တွေကိုလေ့လာဖို့နဲ့ ပြောင်းလွယ်ပြင်လွယ်ရှိဖို့၊ ပြောင်းရဲဖို့ အရေးကြီးတယ်။

❑

Focus ပျောက်ရင် ကြိုးစားသလောက် အလုပ်မဖြစ်နိုင်ဘူး

ကိုယ်ကြိုးစားလုပ်သလောက် အလုပ်မဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ Focus ပျောက်တာလည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခုပဲ။ Focus ဆိုတာ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်သတ်မှတ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်နိုင်တာကိုဆိုလိုပါတယ်။ တချို့ တိုးတက်ချင်လို့ဆိုပြီး သင်တန်းပေါင်းစုံလျှောက်တက်တယ်၊ ကိုယ်တက်ချင်လို့ဆိုတာထက် သူများတက်လို့ လျှောက်တက်တာကများတယ်။ အချိန်တန်တော့ Certificate တွေတော့ အများကြီးရလာပါရဲ့ ဘယ်မှ လောက်လောက်လားလား ဖြစ်မလာကြတာတွေရှိတယ်။

စီးပွားရေးလုပ်တဲ့အခါလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ တချို့လုပ်ငန်းတွေ အများကြီးလျှောက်လုပ်တယ်။ ကိုယ့်မှာလုပ်နိုင်တဲ့အရင်းအမြစ်က မလုံလောက်ဘူး၊ အထူးသဖြင့် ကိုယ်သွားချင်တဲ့အတိုင်းလိုက်လုပ်နိုင်တဲ့ Team က မရှိသေးဘူး၊ မတူတဲ့လုပ်ငန်းတွေအများကြီးလျှောက်လုပ်တဲ့အခါ လုပ်သာလုပ်တယ် အရာမထင်ဘူး။ လုပ်ငန်းရှင်က

ရှေ့ကနေ အိုင်ဒီယာပေါ်လို့ဆိုပြီး အသစ်တွေလုပ်သွားတယ်၊ Team က မလိုက်နိုင်တော့ အဟောင်းတွေက Growth ဖြစ်သင့်သလောက် မဖြစ်ဘဲ ကျန်နေခဲ့တယ်။ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ပြောဖူးတယ်၊ ကျွန်တော်က Startup လုပ်ငန်းတွေစရတာကိုပျော်တာတဲ့။ ဒီလိုလူမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Focus မပျောက်ဖို့ဆိုရင်-

၁။ ပန်းတိုင် ရှင်းရှင်းလင်းလင်းထားခြင်း (Setting Clear Goals)
၂။ အာရုံထွေပြားတာကို ရပ်တန့်ခြင်း (Eliminating Distractions)
၃။ ဦးစားပေးအလုပ်တွေ သတ်မှတ်ခြင်း (Prioritizing tasks)

ဒီသုံးချက် အရေးကြီးတယ်လို့ထင်တယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခဏအနားပေးတာ၊ လိုချင်တာကို ထင်ထင်ရှားရှားပုံဖော်တာ (Visualizing success) တွေကလည်း Focus လွတ်မသွားအောင် အထောက်အကူပြုတယ်လို့ အကြံပြုကြတာရှိတယ်။ အာရုံများလွန်းရင် ကိုယ်လုပ်တာက ပင်ပန်းတာပဲအဖတ်တင်ပြီး အရာမထင်ဖို့များတယ်။

❑

ထပ်ကာထပ်ကာလေ့ကျင့်မှုကပဲ ကျွမ်းကျင်အဆင့်ရောက်စေတယ်

လူတိုင်း တိုးတက်ချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူတိုင်းကတော့ တိုးတက်မှုအတွက် စိတ်မရှည်ကြဘူး။ အများစုက အခုရေတွင်းတူး၊ အခုရေကြည်သောက်ချင်တတ်ကြတယ်။ အင်္ဂလိပ်စာကို သုံးလလောက်သင်ပြီး ပြောနိုင်ချင်ကြတယ်။ တစ်လလောက်လေ့ကျင့်ပြီး စန္ဒရားတီးတတ်ချင်ကြတယ်။ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ ကျွမ်းကျင်ဖို့အတွက်က အချိန်ပေးရတယ်။ အချိန်ပေးတယ်ဆိုတာတောင် ရိုးရိုးပေးလို့မရဘူး၊ တစိုက်မတ်မတ် စိတ်နှစ်ပြီးလေ့ကျင့်ဖို့လိုပါတယ်။

Malcolm Gladwell က နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ တစ်ဖက်ကမ်းခပ်ကျွမ်းကျင်ဖို့အတွက်ဆိုရင် နာရီတစ်သောင်းလေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်လို့ သုတေသနတွေ့ရှိချက်ကိုပြောတယ်။ Jim Rohn ကတော့ "Repetition is the mother of the skill." တဲ့။ ထပ်ကာထပ်ကာလေ့ကျင့်ခြင်းဟာ ကျွမ်းကျင်မှုရဖို့အကြောင်းရင်းပဲလို့ ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုတော့ ခင်ဗျား နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ၊ ပညာရပ်တစ်ခုမှာ

ကျွမ်းကျင်အဆင့်ရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် နာရီတစ်သောင်းမဟုတ်ရင်တောင် နာရီပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်နေဖို့လိုတယ်။ ငယ်ငယ်က စာကျက်ခဲ့သလို တစ်ခေါက်နဲ့မမှတ်မိရင် နှစ်ခေါက်၊ နှစ်ခေါက်နဲ့ မမှတ်မိရင် သုံးခေါက်၊ သုံးခေါက်နဲ့ မမှတ်မိရင် အခေါက်ပေါင်းများစွာ ကျက်မှတ်ရပါတယ်။ ကြိမ်ဖန်များစွာလုပ်လေ ခေါင်းထဲစွဲလေပါပဲ။

အရေးကြီးတဲ့အချက်က Consistency ဆိုတဲ့ စဉ်ဆက်မပြတ်လုပ်ဆောင်မှုဖြစ်ပါတယ်။ လုပ်လိုက်၊ မလုပ်လိုက် လေ့ကျင့်တာကလည်း ပိုးသာကုန် မောင်ပုံစောင်းမတတ်ပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

Tony Robbins ကတော့ တစ်ဖက်ကမ်းခပ်ကျွမ်းကျင်မှု (True Mastery) ဖြစ်ဖို့တွက် အဆင့်သုံးဆင့်ရှိတယ်လို့ သူ့ရဲ့ *Money Master The Game* စာအုပ်မှာ ပြောထားတယ်။

၁။ စတင်သိနားလည်တဲ့အဆင့် (Cognitive Understanding)
၂။ စိတ်လှုပ်ရှားမှုဖြစ်တဲ့အဆင့် (Emotional Mastery)
၃။ လက်တွေ့ ကြိမ်ဖန်များစွာလုပ်ဆောင်တဲ့အဆင့် (Physical Mastery)

ဆိုတော့ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ တကယ့်ကျွမ်းကျင်တဲ့အဆင့် Mastery Level ရောက်ဖို့ဆိုရင် သာမန်သိနားလည်ရုံ၊ စမ်းကြည့်ရုံလောက်နဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး၊ ထဲထဲဝင်ဝင် အထပ်ထပ်လေ့ကျင့်မှသာ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

❑

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တွန်းအားပေးဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း

ကိုယ့်အတွက်အကျိုးရှိမယ့်အရာတွေအတွက် ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ချင်ကိုင်ချင်စိတ်ကို အမြဲထိန်းထားချင်တယ် ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲတဲ့။ Gym ပုံမှန်သွားချင်စိတ်ရှိဖို့၊ စာပုံမှန်ဖတ်ချင်စိတ်ဖြစ်ဖို့၊ ပိုက်ဆံပုံမှန်စုဖြစ်ဖို့ စသဖြင့် လုပ်ဆောင်ချင်တဲ့ဆန္ဒပြင်းပြမှုကိုထိန်းဖို့ပေါ့။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ နေ့စဉ်လုပ်ဆောင်စရာကိစ္စအများစုဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ Routine လို့ခေါ်တဲ့ ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်၊ ပုံမှန်လုပ်နေကျအရာတွေနဲ့ အများကြီးဆိုင်တယ်။ အလေ့အကျင့် (Habit) လို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ ညတိုင်း အိပ်ရာဝင်ခါနီးသွားတိုက်တဲ့သူတစ်ယောက်ဟာ သွားမတိုက်ရရင်ကို မနေနိုင်တာ။ သူ ဘယ်လောက်ပဲ အိပ်ချင်အိပ်ချင် သွားရအောင်တိုက်ပြီးမှ အိပ်ရာဝင်လေ့ရှိတယ်။

Gym ပုံမှန်သွားရတာ အသားကျသွားတဲ့သူက Gym မသွားရရင် မနေနိုင်တော့တာ။ ဒါက သူ့အတွက်က ပုံမှန်လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်ဖြစ်လာတာ။ မသိစိတ်ထဲကို ဒီအလေ့အကျင့်ရိုက်ထည့်ထားတဲ့အခါ

မသိစိတ်က အချိန်တန်ရင် အော်တိုအလုပ်လုပ်ပါတယ်။

လူမှာ သိစိတ် (Conscious Mind) နဲ့ မသိစိတ် (Subconscious Mind) ဆိုပြီးရှိတယ်။ သိစိတ်က သတိနဲ့တွေးတယ်၊ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်ပြီးစဉ်းစားတယ်။ တွက်ချက်တယ်။ ရည်မှန်းချက် ချတယ်။ မသိစိတ်ကျတော့ အတိတ်ကအတွေ့အကြုံတွေကို သိုလှောင်သိမ်းဆည်းတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့အမှတ်ရစရာ၊ ယုံကြည်မှုတွေ၊ ခံစားချက်တွေ၊ တန်ဖိုးထားမှုတွေ၊ ကိုယ့်ရဲ့အလေ့အကျင့်တွေကို သိမ်းဆည်းမှတ်သားတယ်။ "အကျင့်တွေကိုပြောင်းလဲဖို့ ဘာကြောင့်များ ဒီလောက်ထိခက်ရတာလဲ။ အကြောင်းကတော့ ဒီအကျင့်တွေဟာ ကျွန်တော်တို့ရဲ့မသိစိတ်ထဲမှာ သံမှိုစွဲထားသလို နက်နက်ရှိုင်းရှိုင်း တွယ်ကပ်နေလို့ပါပဲ" လို့ Jack D. Hodge က *Power of Habit* စာအုပ်မှာ ပြောထားတယ်။

ကျွန်တော့်ညီမတစ်ယောက်ရှိတယ်။ သူက Gym ပုံမှန်ဆော့တဲ့သူဆိုတော့ ဘယ်လောက်အလုပ်ရှုပ်ရှုပ် Gym ကို မရမက သွားတယ်။ တစ်ခါတလေ တော်ရုံကိစ္စရှိလို့ ဆုံမယ်ဆိုရင်တောင် သူ အားကစားလုပ်မယ့်အချိန်နဲ့ လွှဲပြီးဆုံရတယ်။ Gym ကစားတာက သူ့ရဲ့လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်အလေ့အကျင့်ဖြစ်နေတော့ မလုပ်ဘဲနေဖို့ခက်သွားတာပဲ။ တချို့ဆို ငွေစုတဲ့အလေ့အကျင့်ကောင်းလုပ်ထားတော့ လတစ်လကုန်တာနဲ့ ငွေမစုရရင် နေမရထိုင်မရဖြစ်သွားတယ်။ သူ့ရဲ့အသုံးစရိတ်ကိုတောင် စုစရာရှိတာစုပြီးမှ ဖယ်လေ့ရှိတယ်။

ဆိုတော့ သူများက Motivation ပေးမှ ထလုပ်တာထက် ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တစ်ခုအနေနဲ့၊ အလေ့အကျင့်

တစ်ခုအနေနဲ့ တည်ဆောက်ထားတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ ဒါက ဘယ်သူ့အကူအညီမှမလိုသလို လုပ်စရာရှိတာကို စိတ်မပင်မပန်း ပေါ့ပေါ့ပါးပါး၊ Energy အပြည့်နဲ့လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပဲ။

❑

ခက်ခဲတဲ့ကာလမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့

ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ၊ စိန်ခေါ်မှုတွေကို ကျော်လွှားနိုင်ဖို့အတွက် ခံနိုင်ရည်ရှိမှု (Resilience) အားကောင်းဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ ခံနိုင်ရည်ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းအပေါ် မူတည်ပြီး အခက်အခဲတွေကို ကိုင်တွယ်နိုင်စွမ်းနဲ့ လိုချင်တဲ့ပန်းတိုင်ကိုရောက်ကြတာချင်း ကွာခြားသွားကြပါတယ်။ ဒီငါးချက်က ခက်ခဲတဲ့ကာလတွေမှာကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ဖို့အတွက် အထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

အရာရာဟာ အမြဲမဟုတ်ဆိုတာကို ဆင်ခြင်ပါ

အကောင်းပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အဆိုးပဲဖြစ်ဖြစ် အရာရာက အမြဲမပြောင်းမလဲရှိနေမှာမဟုတ်ပါဘူး။ အနိစ္စ မမြဲခြင်းတရားသဘောအတိုင်း ဆင်ခြင်လိုက်တဲ့အခါ အရှိတရားကိုပိုမြင်သလို ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပူပန်မှုကို လျှော့ပါးစေပါတယ်။ အရှိတရားကိုလက်ခံနိုင်ဖို့ ဆင်ခြင်တာနဲ့ အရှုံးပေးတာနဲ့မတူပါဘူး။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်ထိန်းချုပ်လို့မရနိုင်တဲ့အရာတွေအပေါ်မှာ စိတ်ပူပန်မှုသက်သက်ဖြစ်ပြီး ကိုယ့်ရဲ့

စွမ်းအင်ကို မဖြုန်းတီးမိဖို့ပါပဲ။

ကျန်းမာရေး ပိုဂရုစိုက်ပါ

American Psychological Association ရဲ့အဆိုအရ ကျန်းမာရေးကောင်းအောင်နေထိုင်တာက ခံနိုင်ရည်ပိုရှိစေပါတယ်။ အာဟာရပြည့်ဝအောင် စားသောက်တာ၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်တာ၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာတွေက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ရှုပ်ထွေးမှုနဲ့ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေကို လျှော့ချပေးနိုင်ပါတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးအတွက် တရားထိုင်တာ၊ ယောဂကျင့်တာ၊ Journaling လုပ်တာ စတာတွေလုပ်တာကလည်း အာရုံစူးစိုက်မှုနဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့အတွေးတွေအတွက် များစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားယုံကြည်ပါ

Self-esteem (မိမိကိုယ်ကို လေးစားခြင်း) နဲ့ Self-confidence (မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှုရှိခြင်း) ဟာ ခံနိုင်ရည်စိတ်ဓာတ်ကိုမြှင့်တင်ပေးဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်း၊ တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းကိုယုံကြည်မှုရှိလေ အခက်အခဲတွေရဲ့သက်ရောက်မှုတွေကို ခုခံကျော်လွှားနိုင်လေပါပဲ။ ကောင်းတာကတော့ ကြုံလာရတဲ့အခြေအနေမှာ လိုအပ်တဲ့ Goal (ပန်းတိုင်) သေးသေးလေးတွေချမှတ်၊ အဲဒီပန်းတိုင်တွေကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်၊ အဲဒီလိုလုပ်ရင်းကနေ ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်နိုင်ပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာပါ

ခက်ခဲတဲ့ကာလတွေမှာ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့ဆိုရင် Self-compassion ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကြင်နာမှုရှိဖို့ကလည်း တော်တော် အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စိတ်ပျက်အားလျော့မိတာ၊ အပြစ်တင်တာတွေအစား ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပိုချစ်ခင်၊ ပိုမေတ္တာထားနိုင်ဖို့လိုပါတယ်။ ဒါက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုတည်ဆောက်ပေးနိုင်တဲ့စွမ်းအင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

လေ့ကျင့်ပြီး တည်ဆောက်ပါ

ကြွက်သားတွေသန်မာဖို့အတွက်ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးရသလိုပဲ စိတ်ဓာတ်သန်မာဖို့၊ ခံနိုင်ရည်ပိုရှိဖို့ဆိုရင်လည်း လေ့ကျင့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ဘဝအတွေ့အကြုံအရ ဒုက္ခပေနာပေခံနိုင်လာတယ်ဆိုတာ အလေ့အကျင့်ကြောင့်ပဲ ဖြစ်လာတာပါ။ ကိုယ့်ရဲ့ အတွေ့အကြုံတွေကနေ သင်ခန်းစာယူရင်း ရင့်ကျက်လာအောင်၊ ခံနိုင်ရည်ပိုရှိလာအောင် တည်ဆောက်နိုင်တဲ့သူတွေဟာ Resilience ပိုကောင်းကြတာပဲ။

ခက်ခဲမှုတွေကို ခံနိုင်ရည်ရှိရှိနဲ့ ကျော်လွှားနိုင်ကြပါစေ။

❑

ကြိုးစားတိုင်း အောင်မြင်နိုင်သလား

လူတစ်ယောက် နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ ထိပ်ဆုံးရောက်ဖို့ဆိုတာ သူ့ရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ သူ့ရဲ့ကြိုးစားအားထုတ်မှုတစ်ခုတည်းနဲ့ဖြစ်နိုင်လား။ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေရရှိဖို့က ဘယ်လောက်ထိအရေးပါလဲ။ Malcolm Gladwell ရဲ့ *Outliers* စာအုပ်မှာ ဒီအကြောင်းကို တော်တော်လေးပြောထားတယ်။ "ကျွန်တော်တို့ လေ့လာခဲ့သမျှ ထိတ်ထိတ်ကြဲအောင်မြင်ကြသူတွေအားလုံးဟာ သာမန်အခြေအနေထက် ထူးကဲသာလွန်တဲ့ အခွင့်အလမ်းအခြေအနေမျိုးတွေရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ရခဲ့တဲ့သူတွေချည်းပဲဖြစ်တယ်" လို့ဆိုတယ်။

"သူတို့ (ထိတ်ထိတ်ကြဲအောင်မြင်သူတွေ) ရဲ့သမိုင်းကြောင်းကို အထူးပြောင်းမြောက်စေတဲ့အချက်တွေကို သူတို့ရဲ့သာမန်ထက်ပိုတဲ့ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးက အဓိကမကျဘဲ သာမန်ထက်ပိုမိုလွန်ကဲတဲ့အခွင့်အလမ်းတွေကိုရရှိခဲ့တာက ပိုပြီးအဓိကကျမယ်လို့ ကျွန်တော်ထင်ပါတယ်" လို့လည်း Malcolm Gladwell က ဆက်ပြောထားတယ်။

သူပြောတဲ့ဥပမာတွေထဲမှာ ထိပ်တန်းရောက် ဆော့ဖ်ဝဲတီထွင်သူတွေ၊ အားကစားသမားတွေ၊ ဂီတပညာရှင်တွေ စသဖြင့်ပါတယ်။ ဥပမာတစ်ခုအနေနဲ့ ဘီလ်ဂိတ်စ် အခုလို Microsoft နဲ့ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်းဘီလျံနာဖြစ်ခဲ့တာဟာ Lakeside အထက်တန်းကျောင်းမှာတက်ခွင့်ရခဲ့ပြီး သူများတွေမရခဲ့တဲ့ ကွန်ပျူတာ စောစောစီးစီးအသုံးပြုခွင့်ရခဲ့လို့ပါလို့ ဆိုတယ်။

ဘီလ်ဂိတ်စ်ရဲ့ဥပမာကို Morgan Housel ကလည်း *Psychology of Money* စာအုပ်မှာ ထည့်ပြောထားတယ်။ ဘီလ်ဂိတ်စ်ဟာ လူတစ်သန်းမှာ တစ်ယောက်သာရတဲ့အခွင့်အလမ်းကိုရခဲ့တယ်လို့ဆိုတယ်။ “Lakeside သာမရှိခဲ့ရင် Microsoft ဆိုတာ ရှိလာမှာမဟုတ်ဘူး” လို့ ဘီလ်ဂိတ်စ်ကိုယ်တိုင်လည်း ပြောဖူးပါတယ်။ ဆိုတော့ ထူးချွန်တဲ့သူတွေ များများပေါ်ထွက်ဖို့ဆိုရင် ရေခံမြေခံကောင်းမှာ ရှင်သန်ကြီးပြင်းခွင့်ရဖို့၊ အခြေအနေ၊ အချိန်အခါကောင်းနဲ့ ပံ့ပိုးမှုရရှိဖို့ အဲဒီလောက်ထိအရေးပါပါတယ်။

မြန်မာပြည်က ကလေးတစ်ယောက်နဲ့ အမေရိကက ကလေးတစ်ယောက် မွေးကင်းစမှာ အရည်အချင်းမကွာဘူး။ ဒါတောင် အာဟာရပြည့်ဝတာချင်းနဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုရတာချင်း ကွာလို့ တူတယ်လို့ပြောဖို့ခက်တယ်။ အဲဒီကနေ ကြီးပြင်းလာတဲ့ဘဝတစ်လျှောက် ရေခံမြေခံနဲ့ ပံ့ပိုးမှုရတာချင်းက ကွာဟချက်ကြီးမားလာတဲ့အခါ အရွယ်ရောက်လို့ အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းတာချင်းကလည်း ကွာဟမှုကြီးမားသွားတာပဲ။

ဒီလိုပြောလို့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးနဲ့ ကြိုးစားအားထုတ်မှု

အရေးမကြီးဘူးပြောတာမဟုတ်ဘူး။ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ တစ်ဖက်ကမ်းခပ် (Mastery) အဆင့်ရောက်ဖို့၊ ထိပ်တန်းရောက်ဖို့က နာရီပေါင်းများစွာ လေ့ကျင့်မှုကောင်းကောင်း လုပ်ခွင့်ရဖို့လိုတယ်။ Malcolm Gladwell ကတော့ လေ့ကျင့်ချိန် နာရီတစ်သောင်းလိုတယ်လို့ပြောတယ်။ ဘယ်ထူးချွန်သူကမှ လွယ်လွယ်ကူကူဖြစ်လာခဲ့တာမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ လူတစ်ယောက်ဟာ သူ့အစွမ်းရှိသလောက် ကြိုးစားခွင့်ရဖို့၊ လေ့ကျင့်ခွင့်ရဖို့က အခွင့်အလမ်းတွေ၊ ပံ့ပိုးမှုရနိုင်တဲ့ ရေခံမြေခံကောင်းတွေ မဖြစ်မနေလိုအပ်ပါတယ်။

❑

အပြောင်းအလဲလုပ်တဲ့အခါ ဖိအားဒဏ် ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်ဖို့လိုတယ်

တိုးတက်ဖို့အတွက် အပြောင်းအလဲလုပ်တဲ့အခါ Discomfort (သက်သောင့်သက်သာမရှိမှု) ဆိုတဲ့အခြေအနေကို မဖြစ်မနေကျော်ဖြတ်ရတယ်။ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကကြီးလေ ဖိအားလည်းကြီးလေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီဖိအားကြောင့်ပဲ တချို့က အပြောင်းအလဲမလုပ်ဖြစ်ဘဲ ပုံမှန်အတိုင်းပဲရှင်သန်သွားကြတယ်။ Body Transformation အတွက် Gym ကစားတဲ့အခါ စစချင်းကာလမှာ ခင်ဗျားအတွက် သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ပင်ပန်းမယ်၊ ညောင်းတာ ကိုက်ခဲတာတွေရှိမယ်၊ အချိန်ပေးဖို့အတွက် ခင်ဗျားကြိုက်တဲ့ တချို့သောအရာတွေကို စွန့်လွှတ်လိုက်ရမယ် စသဖြင့်ဖြစ်နိုင်တယ်။

ဘာသာစကားတစ်ခု စသင်တဲ့အခါမှာလည်း ဖိစီးမှုရှိပါတယ်။ အသစ်တွေကို မှတ်ရကျက်ရတယ်၊ အတန်းဖော်တွေနဲ့ ကိုယ်မကျွမ်းကျင်သေးတဲ့ဘာသာစကားတစ်ခုသုံးပြီးပြောရတာ မဝံ့မရဲဖြစ်မယ်၊ အသစ်တွေကိုသင်ယူရတဲ့အတွက် ဦးနှောက်ကပင်ပန်းမယ်

စသဖြင့် ကြုံရပါမယ်။ ဒီလိုပဲ အလုပ်သစ်တစ်ခုပြောင်းတာ၊ Career အပြောင်းအလဲလုပ်တဲ့အခါတွေမှာလည်း သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်တဲ့အခြေအနေကို မဖြစ်မနေကျော်လွှားရတယ်။

လူတိုင်းမှာ ရောက်ချင်တဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင် (Goal) တွေကတော့ ရှိတာပဲ။ ကိုယ့်ရည်မှန်းချက်ကို ရောက်အောင်သွားနိုင်တာနဲ့ မသွားနိုင်တာက အပြောင်းအလဲစလုပ်ချိန်မှာကြုံရတဲ့ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှု၊ ဖိအား (Discomfort) ကို ကိုင်တွယ်နိုင်ခြင်းရှိမရှိအပေါ် မူတည်ပြီး ကွာခြားသွားတယ်။ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို တည်ဆောက်ဖို့အတွက် ယေဘုယျအားဖြင့် တစ်လနှစ်လ လောက်ကြာတယ်။ အဲဒီတစ်လ၊ နှစ်လကာလမှာကြုံရတဲ့ ဖိအားကို ကြံ့ကြံ့ခံပြီးကျော်လွှားနိုင်ရင် အဆင်ပြေသွားတာပဲ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်တဲ့အခါမှာလည်း စခါစနှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်လောက်က အခက်အခဲတွေ၊ ဆုံးရှုံးနိုင်ခြေတွေ အများကြီး ကြုံရနိုင်တယ်။ လုပ်ရင်းသင်ယူရင်းနဲ့ ပြင်စရာရှိတာ ပြင်သွားရတာပဲ။ အဲဒီတည်ဆောက်စကာလတွေလွန်သွားမှ ခင်ဗျားရဲ့လုပ်ငန်းက တည်ငြိမ်မှုရှိသွားတာဖြစ်ပါတယ်။ တချို့ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ချင်ပေမဲ့ မစဖြစ်တာ၊ တချို့လည်း စပြီးမှရပ်ပစ်လိုက်တာတွေဟာ အဓိက အကြောင်းရင်းက အစပိုင်းမှာ မလွဲမသွေကြုံရတဲ့ Discomfort ဒဏ်ကိုမခံနိုင်ကြလို့ပဲ။

ဆိုတော့ အပြောင်းအလဲတစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုရင် အစပိုင်းမှာ Discomfort ဆိုတဲ့ သက်သောင့်သက်သာမဖြစ်မှု၊ ခက်ခဲပင်ပန်းမှု၊ နာကျင်မှုတွေကတော့ ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ ဒါတွေကို လက်ခံဖို့နဲ့

ကြုံကြွခံနိုင်မှပဲ ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုကို အရှိန်မြှင့်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

ဘဝမှာ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်ပဲရှင်းရတာ

လူဟာ ဘဝမှာ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်ရှင်းရတာ။ တချို့ ပြဿနာ တစ်ခုကြုံလာပြီဆိုရင် ငါ့ကို ဘယ်သူမှ မကူညီကြဘူး၊ ငါ့ကျမှ ကံဆိုး လေခြင်းဆိုပြီး ထိုင်းညည်းကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း တစ်ခုခုဆို ဘယ်သူများ ကိုယ့်ကိုလာကူညီမလဲ၊ ကူညီမယ့်သူတစ်ဦးဦးတော့ ပေါ်လာမှာပါလေဆိုပြီး ထိုင်မျှော်တတ်ကြတယ်။

တကယ်တမ်းတော့ လူတိုင်းက ကိုယ့်ကိစ္စ၊ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်တိုင်ပဲရှင်းရတာ။ ကလေးဘဝတုန်းကတောင် မိဘတွေက စောင့်ရှောက်တယ်ဆိုပေမဲ့ လမ်းလျှောက်တာ၊ စကားပြောတာက စလို့ လူ့လောကမှာ ရှင်သန်ရပ်တည်နိုင်ဖို့ ကိုယ်တိုင်ပဲ သင်ယူ လေ့ကျင့်ရတာ။ ပြောရရင် တခြားသူတွေဆိုတာ ကိုယ့်ကို ဘေးကနေ အကန့်အသတ်နဲ့ပဲ ကူညီပေးနိုင်တာ။

'အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော' မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာ ဆိုတဲ့စကားလည်း ရှိတယ်မဟုတ်လား။ လူဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တာဝန်ယူ၊ ကိုယ့်ပြဿနာ ကိုယ်ရှင်းရတာ။ တစ်ခုခုလုပ်စရာ

ရှိလာပြီဆိုရင် တခြားသူကိုမျှော်နေ၊ စောင့်နေတာထက် ကိုယ်တိုင် လုပ်လိုက်တာကပဲ လက်တွေ့အလုပ်ဖြစ်ဖို့ ပိုသေချာတယ်။

Psychology of Self-esteem စာအုပ်ကိုရေးတဲ့ Nathaniel Branden ပြောတဲ့စကားလေးရှိတယ်။ "ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို လာကယ်မှာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ဘဝကို ကောင်းအောင် လာလုပ်ပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ပြဿနာကို လာရှင်း ပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က တစ်ခုခုမလုပ်ဘူးဆိုရင် ပိုကောင်းတာ ဘာတစ်ခုမှ ဖြစ်လာမှာမဟုတ်ဘူး။"

❑

သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့အရပ်မှာ နေထိုင်ခြင်း

တစ်နေ့က ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော်ကြီးရဲ့ 'ကျက်သရေရှိအောင် နေထိုင်ပါ' ဆိုတဲ့တရားလေး နာဖြစ်တယ်။ အဲဒီမှာ ဆရာတော်ကြီးက လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြင်ဖို့အတွက် သင့်တင့်လျောက် ပတ်တဲ့ဒေသမှာနေဖို့ကလည်း အရေးကြီးကြောင်း ဟောသွားတယ်။ "ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြင်ဖို့ဆိုရာမှာ နေရာတိုင်းမှာ ပြင်လို့ရချင်မှရမယ်၊ ပြင်တဲ့နည်းစနစ်ကိုသိဖို့အတွက် မှန်ကန်တဲ့နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ် ဖို့လိုတယ်၊ ကိုယ်နဲ့သင့်တော်မယ့်နေရာတစ်ခုကို ရွေးချယ်ဖို့လိုတယ်" စသဖြင့် ထည့်ဟောသွားတာဖြစ်ပါတယ်။

လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ခုခုမှာတိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ဆိုရင် ပြင်စရာရှိတာပြင်၊ အားထုတ်လုပ်ဆောင်စရာရှိတာ အားထုတ်လုပ် ဆောင်ရတယ်။ အဲဒီမှာ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ၊ မှန်ကန် တဲ့နည်းလမ်း၊ တစိုက်မတ်မတ်အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှု ဒါတွေအရေး ကြီးတယ်။ ဒါပေမဲ့ တချို့ပြောပြောနေသလို လုပ်ချင်တဲ့စိတ်ရှိရင် အရာအားလုံးဖြစ်တယ်ဆိုတာထက် လုပ်လို့ရတဲ့အခြေအနေ

ကောင်းတွေရှိနေဖို့ကလည်း အရေးကြီးတာကို ထည့်တွက်ဖို့လိုတယ်။

ခင်ဗျား ကျန်းမာချင်ရင် ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုကောင်းတဲ့အရပ်မှာ နေဖို့လိုတယ်။ ပညာရှာချင်တယ်ဆိုရင် ပညာသင်လို့ကောင်းတဲ့နေရာမှာ နေဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုပဲ စီးပွားရေးတိုးတက်ချင်တယ်ဆိုရင်လည်း စီးပွားရှာလို့ကောင်းတဲ့နေရာမှာ ရွှေ့ပြောင်းနေထိုင်ဖို့လိုတယ်။ ရေခံမြေခံကောင်းတို့၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းတို့ဆိုတာ ဒါကိုပြောတာပဲ။ ကိုယ်က အဲဒီနေရာ အဲဒီဒေသကောင်းရဲ့အထောက်အပံ့ကိုယူသင့်သလို အဲဒီအရပ်ဒေသကို ပိုကောင်းအောင်လည်း အထောက်အပံ့ပေးနိုင်ရင် ပိုကောင်းတယ်။

ဘီလ်ဂိတ်စ် အခုလို ထိပ်တန်းဆော့ဖ်ဝဲနည်းပညာကုမ္ပဏီကြီး Microsoft ရဲ့တည်ထောင်သူနဲ့ ကမ္ဘာ့အချမ်းသာဆုံးဘီလျံနာတစ်ယောက်ဖြစ်နေတာဟာ သူငယ်ငယ်ကတက်ခဲ့တဲ့ Lakeside အထက်တန်းကျောင်းမှာ တခြားကလေးတွေသုံးခွင့်မရတဲ့ ကွန်ပျူတာကို စောစောစီးစီးသုံးခွင့်ရလို့ပဲ။ တကယ်လို့ သူသာ အဲဒီကျောင်းမှာတက်ခွင့်မရခဲ့ရင် အခုလိုအခြေအနေရောက်ခဲ့မှာမဟုတ်ဘူးလို့ သူကိုယ်တိုင်ပြောဖူးပါတယ်။ လက်ရှိမြန်မာပြည်မှာ မွေးဖွားကြီးပြင်းလာတဲ့ကလေးတစ်ယောက်ဟာ အမေရိက၊ ဥရောပလိုနေရာမပြောနဲ့ အနီးစပ်ဆုံး ထိုင်းမှာမွေးဖွားကြီးပြင်းလာတဲ့ ကလေးတစ်ယောက်နဲ့တောင် ဖြစ်ထွန်းဖို့အခွင့်အလမ်း ကြီးကြီးမားမားကွာဟနေပါတယ်။

လူတစ်ယောက် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး၊ ပြင်းပြတဲ့ဆန္ဒ၊ မှန်ကန်တဲ့နည်းလမ်း၊ တစိုက်မတ်မတ်အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှု စတဲ့ ပင်ကိုအရည်အချင်းတွေအပြင်

ပတ်ဝန်းကျင်အထောက်အပံ့ကောင်း၊ ရေခံမြေခံ သိပ်အရေးပါတယ်။ မင်္ဂလာတရားတော်မှာလည်း 'ပတိရူပဒေသဝါသော စ' ဆိုတာပါတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ သင့်တင့်လျောက်ပတ်တဲ့အရပ်ဒေသမှာ နေထိုင်နိုင်လေ တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့အခွင့်အလမ်းပိုရှိလေပဲ။

❑

စဉ်းစားဖို့ တွန့်ဆုတ်ခြင်း

သာမန်လူတွေနဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်သူတွေကြား ခြားနားစေတဲ့ အဓိကအချက်တစ်ချက်က စဉ်းစားခြင်း (Thinking) ပဲ။ စဉ်းစားတယ်ဆိုတာ စိတ်ကူးယဉ်တာ၊ တွေးချင်ရာတွေးပြီး မျောနေတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ စဉ်းစားသင့်၊ တွေးသင့်တာကို စဉ်းစားတွေးခေါ်တာကို ဆိုလိုတာပါ။ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်လဲဆိုတဲ့ Self-awareness ကနေ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာကိုရအောင် ဘယ်လိုလုပ်မလဲဆိုတာအထိပါတယ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ စီးပွားရေး၊ လူမှုရေး စသဖြင့် နယ်ပယ်အစုံဖြစ်နိုင်တယ်။ စဉ်းစားတွေးတောခြင်းက အဲဒီလောက်အထိ အရေးပါပေမဲ့ လူအများစုကတော့ ဒါကို သိပ်အချိန်ပေးလေ့မရှိကြဘူး။

တချို့ကလည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စဉ်းစားတယ်လို့ထင်ကြတယ်။ သောမတ်စ်အက်ဒီဆင်ပြောတဲ့ စကားတစ်ခွန်းရှိတယ်။ "လူတွေထဲမှာ ၅ ရာခိုင်နှုန်းက စဉ်းစားတွေးခေါ်ကြပါတယ်။ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းက သူတို့ကိုယ်သူတို့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တယ်ထင်ကြတယ်။

တခြား ၈၅ ရာခိုင်နှုန်းကတော့ စဉ်းစားတွေးခေါ်ဖို့ထက် အသက်သာ အသေခံသွားချင်ကြတဲ့သူတွေဖြစ်တယ်။" ကျွန်တော့်ငယ်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ပြောဖူးတာလေးတောင် သတိရတယ်။ "ငါ အလုပ်တစ်ခုလောက်လိုချင်လို့။ ခေါင်းမစားရတဲ့အလုပ်လေးရှိရင် လုပ်ချင်တယ်" တဲ့။ ခေါင်းစားတယ်ဆိုတာ ဦးနှောက်က အလုပ်လုပ်ရတော့ ပင်ပန်းတာကိုး။ ဒီလိုစဉ်းစားတွေးတောဖို့ တွန့်ဆုတ်တဲ့စိတ်ကြောင့်ပဲ တချို့ အသက်သာ တဖြည်းဖြည်းကြီးလာတယ်၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘာဖြစ်ချင်လို့ဖြစ်ချင်မှန်းတောင်မသိဘဲ ဖြစ်နေတုန်းပဲ။

သေချာတာကတော့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့အကျင့်အားကောင်းသူနဲ့ စဉ်းစားတွေးခေါ်တဲ့အကျင့်အားနည်းသူက အချိန်ကြာလာတဲ့အခါမှာ ကွာသွားတယ်။ Tom Corley ကတော့ သူ့ရဲ့ *Change Your Habit, Change Your Life* စာအုပ်မှာ 'နေ့စဉ်စဉ်းစားတာက သန်းကြွယ်သူဌေးတွေရဲ့အလုပ်ပဲ' လို့ ထည့်ပြောထားတယ်။ သူ့အဆိုကလည်း မှန်နေတယ်။ ခင်ဗျား စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်နဲ့ ဝန်ထမ်းကို ကြည့်ကြည့်။ ဝန်ထမ်းက နေ့စဉ်လုပ်နေကျအလုပ်တာဝန်တွေကို ကိုယ်တိုင်ကိုယ်ကျလုပ်ရင်းအချိန်ကုန်နေရပြီး လုပ်ငန်းရှင်တွေကတော့ ကိုယ်တိုင်ထဲထဲဝင်ဝင် ဝင်လုပ်တာထက် စဉ်းစားတွေးတောတာ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချတာတွေကိုပဲအဓိကလုပ်တယ်။ နေ့စဉ်အလုပ်တာဝန်တွေပိပြီး စဉ်းစားဖို့အတွက်အချိန်မပေးတဲ့လုပ်ငန်းရှင်ဟာလည်း သူ့လုပ်ငန်းကိုရေရှည်တိုးတက်အောင်မြင်အောင်လုပ်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

ဆိုတော့ တစ်နေ့တစ်နေ့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဘာတွေဘယ်လောက်

စဉ်းစားဖြစ်လဲ ပြန်သုံးသပ်ကြည့်။ အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်လဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်အိပ်မက် အကောင်အထည်ပေါ်ဖို့အတွက် ဘယ်လိုလုပ်လို့ရမလဲဆိုတာတွေလောက်မှ သေချာမစဉ်းစားဖြစ်ရင် ဘဝက ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ဖို့ထက် မျှော်ချင်ရာမျှော်၊ ဖြစ်ချင်ရာဖြစ်နေမှာပဲ။

❑

စတင်ဖို့ထက် ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဖို့က ပိုခက်တယ်

အကောင်အထည်ဖော်နေတဲ့ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု၊ လုပ်နေတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို ပြီးဆုံးအောင်မလုပ်နိုင်ဘဲ လမ်းတစ်ဝက်မှာတင်ပျက်သွားတာနဲ့ပတ်သက်လို့ မေးကြတာရှိတယ်။ ဒါက လူတော်တော်များများနဲ့လည်း ဆိုင်ပါလိမ့်မယ်။ တစ်ခုခုဆို စရတာလွယ်တယ်။ ပြီးအောင်လုပ်ဖို့ကျတော့ အဲဒီလောက်မလွယ်တတ်ကြဘူး။ ဒီလိုဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းက အဓိကအားဖြင့် နှစ်ချက်ရှိတယ်။

ပထမတစ်ချက်က External Factors ဆိုတဲ့ ပြင်ပအခြေအနေတွေကြောင့်ဖြစ်နိုင်တယ်။ ကိုယ်က လုပ်ငန်းတစ်ခုလုပ်တယ်ဆိုပါတော့၊ ကိုဗစ်လိုထိခိုက်မှုနဲ့ကြုံရတယ်၊ မမျှော်လင့်ထားတဲ့နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေးမတည်ငြိမ်မှုတွေနဲ့ကြုံရတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ငန်းက ထိခိုက်မှုကြီးကြီးမားမားရှိနိုင်ပြီး တချို့ဆို ရပ်တန့်သွားတာမျိုးအထိ ရိုက်ခတ်မှုခံရတော့တာပဲ။ တစ်ဦးချင်းလည်း ဒီလိုပဲ၊ မမျှော်လင့်ထားတဲ့အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် အလုပ်ပြုတ်သွားတာတွေ၊ ဝင်ငွေကျဆင်းသွားတာတွေ၊ ပညာရေးတစ်ပိုင်းတစ်စဖြစ်သွားရတာ

တွေ အများကြီးပဲ။ ဒါကြောင့် တစ်ခုခုကိုအောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင် စွမ်းဆောင်ဖို့ဆိုတာ အခွင့်အလမ်း (Opportunity) ရှိမှု၊ မရှိမှု ဆိုတဲ့ ပြင်ပအခြေအနေနဲ့လည်း အများကြီးဆိုင်ပါတယ်။

ဒုတိယအချက်ကတော့ Internal Factors ဆိုတဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ စွမ်းဆောင်ရည်၊ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းရဲ့အခြေအနေနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ပုံမှန်အခြေအနေဆိုပေမဲ့ ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်အဖွဲ့အစည်းရဲ့အမြော်အမြင်၊ စွမ်းဆောင်ရည်၊ လုပ်ပုံကိုင်ပုံမကောင်းရင် ကိုယ့်လုပ်ငန်းက ကျဆုံးဖို့များပါတယ်။ တချို့ကျတော့ လုပ်ငန်းတွေစတယ်၊ ပရောဂျက်အသစ်တွေစမ်းတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြီးအောင်ဆက်မလုပ်တော့ အဲဒါတွေက ဘာမှဖြစ်မလာဘူး။ ဒါက လုပ်ငန်းတစ်ခုအနေနဲ့ပြောတာပါ။

တစ်ဦးချင်းအနေနဲ့ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို အောင်မြင်ပြီးမြောက်အောင်မလုပ်ဖြစ်ကြတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာဆိုရင် Self-discipline ဆိုတဲ့ ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းနဲ့ အဓိကဆိုင်တယ်လို့ မြင်တယ်။ တစ်ခုခုဆို စိတ်ပါတုန်းစလုပ်တယ်၊ သူများတွေကိုအားကျလို့ ထလုပ်တယ်၊ ရက်ပိုင်းပဲကြာတယ်၊ ခုနက Motivation က ဘယ်ပျောက်သွားမှန်းမသိတော့ဘဲ ဆက်မလုပ်တော့တာမျိုးဖြစ်သွားတယ်။ ဒါကြောင့် Motivation မရှာနဲ့ Habit တည်ဆောက်လို့ပြောတာ။ Self-discipline အားကောင်းအောင် မတည်ဆောက်ထားနိုင်လို့ကတော့ ကောက်ရိုးမီးဖြစ်နေမှာပဲ။

အိုင်ဒီယာတွေထက် အကောင်အထည်ဖော်ရတာက ပိုခက်သလိုပဲ စတင်တာထက် ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ဆောင်ရတာကလည်း ပိုခက်ပါတယ်။ ထူးချွန်ပေါက်မြောက်၊ ကြီးပွားသူတွေနဲ့ သာမန်

လူတွေကြား အဓိကခြားနားစေတာကလည်း အဲဒီပြီးမြောက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှု ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

❑

ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ ပီပြင်ဖို့အရေးကြီးတယ်

ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ပဲလုပ်လုပ်၊ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးပဲလုပ်လုပ် Identity ဆိုတဲ့ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာ ရှင်းလင်းနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။ ဘာလာလာဒေါင်း ကြုံရာလုပ်နေရင် ကိုယ့်ရဲ့အမှတ်လက္ခဏာက ဘာမှန်းသိမှာမဟုတ်တော့ဘဲ ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာပျောက်ဆုံးခြင်းဆိုတဲ့ Identity Crisis ဖြစ်လာတာပဲ။ တချို့လမ်းပျောက်နေတယ်ဆိုတာ ဒါနဲ့လည်းဆိုင်တယ်။ ကိုယ်က လုပ်နေတာတွေများတော့ ဟိုလိုလိုဒီလိုလိုဖြစ်နေတာမျိုး။ တကယ်လို့ လုပ်နေတာများနေတယ်ဆိုရင်တောင် ဘယ်ဟာတွေကိုတော့ အဓိကလုပ်နေသလဲ ရှင်းနေမှ။ ဆိုတော့ ကိုယ်ဘာလုပ်ချင်လဲ၊ ဘာအားသာလဲ၊ ဘယ်လိုကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာဖြစ်ချင်လဲ ကိုယ့်ဘာသာရွေးချယ်ဆုံးဖြတ်ဖို့လိုတယ်။

ဥပမာ- ခင်ဗျား စာရေးမယ်ဆိုပါတော့ အစုံသုပ်ရေးနေတာထက် Personal Development လား၊ စီးပွားရေးလား၊ နိုင်ငံရေးလား၊ ကျန်းမာရေးလား စသဖြင့် တစ်ခုခုကို Specialize ရွေးပြီးရေးမှ

အဲဒီဘာသာရပ်ကိုစိတ်ဝင်စားသူတွေက လာဖတ်လိမ့်မယ်။ ခင်ဗျားက ဒီဘာသာရပ်ကိုလေ့လာနေသူ၊ ဒီနယ်ပယ်ကိုထဲထဲဝင်ဝင်ရှိသူအဖြစ် ရှုမြင်ခံရမယ်။ အစုံရေးနေရင် ကိုယ်က ဘာရေးမှန်း စာဖတ်သူက သိမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ လူတစ်ယောက်ဟာ နယ်ပယ်တချို့မှာပဲ နှံ့စပ်နိုင်တယ်၊ နယ်ပယ်စုံနှံ့စပ်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ကိုယ်က ဘာထုတ်မှာလဲ၊ ဘာရောင်းမှာလဲ ရွေးချယ်ရတယ်။ ပစ္စည်းစုံရောင်းနေရင် ဘာရောင်းမှန်း သိမှာမဟုတ်တော့ဘူး။ မြန်မာပြည်ထဲက ၅၄ သန်းလုံးကိုရောင်းဖို့ထက် အဲဒီထဲက ဘယ်လိုလူမျိုးတွေကိုပဲ ရောင်းမလဲ ရွေးချယ်ရတာပဲ။ အစားအသောက်ရောင်းမယ်ဆိုရင်တောင် မြန်မာထမင်းဟင်းလား၊ ကြေးအိုးလား၊ ရခိုင်မုန့်တီလား စသဖြင့် ထပ်ခွဲလို့ရတယ်။ အောင်မြင်နေတဲ့ Brand တွေကိုကြည့်ကြည့် သူ့အမှတ်အသား၊ သူ့အမှတ်လက္ခဏာနဲ့သူရှိတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ Personal Brand ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Business Brand ပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်ပိုင်အမှတ်လက္ခဏာရှင်းနေဖို့ အရေးကြီးတယ်။

❑

Consistency မရှိရင် ဘာမှဖြစ်မြောက်မှာမဟုတ်ဘူး

တစ်လောက အသိမိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့စကားပြောဖြစ်တော့ 'တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ခြင်း' (Consistency) အကြောင်း ရောက်သွားတယ်။ သူက ဓာတ်ပုံလောကမှာ ဆရာတစ်ဆူဖြစ်နေသလို လစဉ်သူ့ဝင်ငွေ မနည်းဘူး သူ့ကြည့်လိုက်ရင် ရိုက်ကူးရေးတွေဆက်နေတော့ မအားတာများတယ်။ ခင်ဗျား ဒီအခြေအနေရောက်လာရခြင်းအကြောင်းရင်းက ဘာဖြစ်မလဲမေးတော့ "တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ခြင်းဗျ" တဲ့။ သူက အသက် ၂၀ ကျော်လောက်ကနေ ဓာတ်ပုံပညာစသင်ခဲ့ပြီး အခု ၄၀ အရွယ်အထိ ဒါပဲလုပ်လာတာ။ ၃၅ နှစ်လောက်မှာကတည်းက သူက ဝင်ငွေတော်တော်ကောင်းနေပြီ။

သူက ဆက်ပြောသေးတယ်။ ကျွန်တော့်သူငယ်ချင်းတစ်ယောက် ကျွန်တော်နဲ့သက်တူရွယ်တူလောက်ပဲ၊ ကျွန်တော့်ထက်အရင် ဒီလောကထဲမှာ နေရာတစ်ခုရနေပြီ။ ဒါပေမဲ့ သူက ဟိုစပ်စပ်ဒီစပ်စပ်သမား၊ သူ့သူငယ်ချင်းတွေစားသောက်ဆိုင်မှာဆိုလည်းရှယ်ယာထည့်လိုက်တာပဲ။ Online Shopping ဆိုလည်း လုပ်လိုက်တာပဲ၊ ကားလည်း အငှားလိုက်လိုက်တာပဲ။ အဲဒီကောင် တစ်လောကပဲ ကျွန်တော့်ဆီ အလုပ်လာတောင်းနေတယ်။ အသက် ၄၀ အရွယ်လောက်အထိ ငွေကြေးကျပ်တည်းနေတုန်းပဲတဲ့။

သူပြောတဲ့ သူ့သူငယ်ချင်းအဖြစ်အပျက်ကို နားထောင်မိတော့ ဝါရင်းဘတ်ဖက်ကြီးပြောတဲ့စကားတစ်ခွန်းကို သွားသတိရတယ် "မင်းမကျွမ်းကျင်တဲ့လုပ်ငန်းမှာ ဘယ်တော့မှရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမလုပ်ပါနဲ့" တဲ့။ အထူးသဖြင့် စီးပွားရေးစလုပ်တဲ့အခါမှာ အတော်သတိထားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တာသွားလုပ်မိရင် အောင်မြင်ဖို့ထက် ကျရှုံးဖို့ပိုများတယ်။ ကိုယ်က စီးပွားရေးနဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှုပညာလည်းမတတ်ဘူး၊ အတွေ့အကြုံကလည်း အခုမှစမှာဖြစ်တဲ့အတွက် ဒါကိုကောင်းကောင်းကိုင်တွယ်စီမံနိုင်ဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

တချို့ကျတော့ ကိုယ်က ဘယ်နယ်ပယ်မှာ ကျွမ်းကျင်သလဲ ဂရုမစိုက်ဘဲ 'ငါးပွက်ရာ ငါးစာချ' ဆိုသလို ဟိုအလုပ်ကောင်းနိုးနိုး၊ ဒီအလုပ်ကောင်းနိုးနိုးနဲ့ လိုက်လုပ်ရင်း ဒုက္ခရောက်ကြတာတွေလည်းရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ဆုံးဖြတ်ချက်နဲ့လုပ်တာထက် အများကဒါကောင်းတယ်ဆိုရင် လိုက်လုပ်ကြတတ်တာမျိုးပေါ့။ စီးပွားရေးမှာ ကိုယ်တကယ်လုပ်ချင်တာ၊ ကိုယ်တကယ်အခွင့်အလမ်းမြင်တာ၊ ကိုယ်တကယ်လုပ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်တာကိုလုပ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အများမလုပ်တဲ့အလုပ်ဖြစ်လေ အခွင့်အလမ်းပိုရှိလေပဲ။ လုပ်ပြီဆိုရင်လည်း အဲဒါကို တစိုက်မတ်မတ်လုပ်သွားဖို့လိုတယ်။ Consistency မရှိရင် ကောက်ရိုးမီးလိုပဲ ခဏလေးနဲ့ငြိမ်းသွားမှာ။

❑

စိတ်ပါသည်ဖြစ်စေ၊ မပါသည်ဖြစ်စေ လုပ်စရာရှိတာလုပ်တဲ့သူတွေပဲ တိုးတက်သွားတာ

မိုးရွာလို့ မလုပ်သေးဘူး၊ နေပူလို့မလုပ်သေးဘူးလုပ်နေသူတွေက တစ်ခုခုဆို အလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ထက် ဆင်ခြေတွေနဲ့တင် ရပ်တန့်နေတတ်ကြတယ်။ တချို့ဆို လူက တော်တယ်၊ ပင်ကိုအရည်အချင်းရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခုခုဆို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဆင်ခြေပေးတာများတော့ ဖြစ်ထွန်းသင့်သလောက် မဖြစ်ထွန်းဘူး။

ကိုယ်လုပ်ရမယ့်အရာ၊ လုပ်မယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကတိပေးထားတဲ့အရာကို ဖြစ်အောင်လုပ်တာက Self-discipline ပဲ။ တစ်ပတ်လေးရက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆို လုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်တာ၊ တစ်ရက်တစ်နာရီ စာဖတ်မယ်ဆို ဖတ်ဖြစ်အောင်ဖတ်တာ Self-discipline ပဲ။ သူများ Motivation ပေးမှ လုပ်တယ်ဆိုတာက ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်းနဲ့ မလုပ်တတ်လို့ပဲ။

ကိုယ့်စည်းကမ်းကိုယ် လိုက်နာဖို့အရေးကြီးတယ်။ လုပ်စရာရှိတာကိုဖြစ်အောင်လုပ်တဲ့သူတွေက အမြဲတမ်းအလုပ်ပြီးမြောက်

တတ်ပြီး လုပ်စရာရှိတာကို နေ့ရွှေ့ညရွှေ့ ရွှေ့တတ်တဲ့သူတွေက ဘယ်အရာမှာမှ ဖြစ်မြောက်လာမှာမဟုတ်ဘူး။ တိုးတက်သူနဲ့ သာမန်လူတွေကြား အဓိကကွာခြားသွားစေတာ Self-discipline ပဲ။

❑

အများနဲ့မတူအောင် ရှုးသွပ်တဲ့အခါ

ဦးနှောက်မှာ အသိပညာနဲ့ ခံစားချက်အတွက် စွမ်းရည်ရှိတယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အသိပညာနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုအတွက်ပဲ ဦးနှောက်ကို အဓိကသုံးတဲ့အခါ ခံစားမှုအပိုင်းကို သိပ်ဂရုမစိုက်ဖြစ်တော့တာမျိုး ဖြစ်သွားတယ်။ တချို့ သူ့ရဲ့ Profession နဲ့ Skill ပိုင်းကိုပဲ အာရုံစိုက်တာ၊ သူ့အလုပ်ထဲပဲနှစ်ထားတဲ့အခါမျိုးမှာ တခြားဘက်မှာ အားနည်းသွားတာမျိုးဖြစ်တတ်တယ်။ အားနည်းတယ်ဆိုရာမှာ သူကိုယ်တိုင်က သူ့အလုပ်ကလွဲလို့ တခြားအရာတွေ ဘယ်လိုအခြေအနေပဲဖြစ်ဖြစ် ဂရုမစိုက်တာမျိုးပါ။

Morgan Housel ကတော့ ဒါကို "ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးအတွက် အသုံးချရမယ့် ဦးနှောက်ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်ကို ပုံမှန်မဟုတ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှုက လုယူသွားတယ်" လို့ *Same As Ever* စာအုပ်မှာ ပြောထားတယ်။ သိပ်တော်တဲ့သူတော်တော်များများ၊ တစ်ခုခုမှာ ရူးသွပ်တဲ့သူတွေတော်တော်များများ တစ်ဇွတ်ထိုး၊ တဇောက်ကန်းဖြစ်သွားတာ၊ အများနဲ့ ဖီလာဖြစ်သွားတာ၊ အများအမြင်မှာ

ကြောင်တောင်တောင်ပုံစံအမြင်ခံရတာတွေက ဒီသဘောလို့ပြောလို့ရတယ်။

ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေ စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးပိုင်ရှင်တစ်ယောက်ဆိုရင် သူ့လုပ်ငန်းက သက်တမ်းလည်းကြာပြီဖြစ်သလို အောင်လည်းအောင်မြင်တယ်။ ပိုက်ဆံလည်း အထိုက်အလျောက်ချမ်းသာတယ်။ သူက စာအုပ်တွေနဲ့နေရတာ၊ ဒီဇိုင်းဆွဲရတာကိုပဲ စိတ်ဝင်စားတဲ့သူ။ အလုပ်ထဲမှာပဲ နှစ်ပြီးနေသူ။ စကားပြောလည်း ခပ်အေးအေး၊ အပိုတွေ လောကဝတ်ဆိုတာတွေ သိပ်ပြောလေ့မရှိဘူး။ ပိုထူးခြားတာက မင်္ဂလာဆောင်အခမ်းအနားလိုပွဲမျိုးတက်လည်း တီရှပ်ရယ်၊ ပုဆိုးတိုတိုရယ်၊ ခြေညှပ်ဖိနပ်ရယ်နဲ့ပဲ။ ဘယ်သွားသွား ဘယ်ပွဲတက်တက် အိမ်မှာနေတဲ့ Free Style နဲ့ပဲ။ အများအမြင်မှာတော့ ဒီလူလိုက်လျောညီထွေမဝတ်တတ်ဘူး ထော်လော်ကန့်လန့်သမားလားပေါ့။ သူကိုက လိုက်လျောညီထွေမဝတ်တတ်တာမဟုတ်ဘဲ လိုက်လျောညီထွေဝတ်ဖို့ စိတ်ကိုမဝင်စားတာ။

ကိုယ့်ရဲ့ Passion အရ ကိုယ်အားသန်ရာကိုပဲ ဖိပြီးအာရုံစိုက်တဲ့အခါ တခြားတစ်ဖက်မှာတော့ လွတ်သွားတတ်တာမျိုးရှိတတ်တယ်။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် လူဆိုတာ ကိုယ်ကြိုက်တာ ကိုယ်ရွေးချယ်ကြတာပဲမလား။ ကိုယ့်ရဲ့အခြေအနေ၊ ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်ကလည်း ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုပေါ်ပဲမူတည်တယ်။

❑

နေ့စဉ်ဘဝမှာ မလိုအပ်တာတွေလျှော့ချနိုင်လေ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလျော့လေပဲ

ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုအတွက်ပဲဖြစ်စေ၊ စိတ်ချမ်းသာဖို့အတွက်ပဲဖြစ်စေ Minimalism ကျင့်သုံးတာက တော်တော်အရေးပါတယ်။ ပထမဆုံးအနေနဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအတွက်ပဲဆိုတော့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ သုံးနေတဲ့ပစ္စည်းတွေ၊ အသုံးအဆောင်တွေကို လိုသလောက်ပဲ သုံးတာဟာ ကိုယ့်အတွက် ထိန်းသိမ်းရတာရော ငွေကြေးအတွက်ပါ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးလျော့ကျစေတယ်။ ခင်ဗျား ကိုယ့်အဝတ်ဗီရိုထဲ ကြည့်ကြည့်။ နှစ်နဲ့ချီပြီးမဝတ်ဖြစ်တော့တဲ့အဝတ်အစားတွေ ပုံနေတာတွေ့လိမ့်မယ်။ တချို့ဆို တစ်ယောက်တည်း ဖုန်းသုံးလုံးလောက်နဲ့ အလုပ်ရှုပ်နေတာမျိုးတွေရှိတယ်။

လူရဲ့သဘောသဘာဝက အသစ်ထွက်ရင် လိုချင်တယ်။ သူများတွေသုံးပြီဆို သုံးချင်တယ်။ ရုပ်ဝတ္ထုပစ္စည်းတွေနောက် အငမ်းမရလိုက်တဲ့လူတွေရဲ့စိတ်ကိုသိတဲ့ကုမ္ပဏီတွေကလည်း ဒါကို စိတ်ပညာနဲ့ မားကက်တင်းပေါင်းပြီး ကြော်ငြာကမ်ပိန်းမျိုးစုံနဲ့

ကောင်းကောင်းဆွယ်ကြတယ်။

အမေရိကန်က သုတေသနတစ်ခုအရ ကျွန်တော်တို့ပိုင်ဆိုင်တဲ့အရာတွေရဲ့ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ကျွန်တော်တို့ အသုံးမပြုကြဘူးတဲ့။ ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့က မျက်စိထဲအကြိုက်တွေ့တိုင်း၊ ပစ္စည်းအသစ်ပေါ်တိုင်း စိတ်အလိုလိုက်ပြီး ဝယ်လိုက်တယ်။ အဲဒီမှာ ငွေမစုဖြစ်တာ၊ အကြွေးတင်တာတွေအပြင် ဒီပစ္စည်းတွေကို ထိန်းသိမ်းရတဲ့နောက်ဆက်တွဲအလုပ်တွေနဲ့ပါ ဗာဟီရများတော့တာပဲ။

Minimalism ဆိုတာက Simple Living ရိုးရိုးရှင်းရှင်း၊ အသုံးအဆောင်ပစ္စည်းလိုသလောက်နဲ့ပဲ နေထိုင်တာကို ဆိုလိုတာပါ။ ခင်ဗျားသတိထားကြည့်။ မနက်မနက်ရုံးသွားခါနီးဆိုရင် ဝတ်တဲ့အဝတ်အစားအသုံးအဆောင်ကစပြီး ရုံးကိုသယ်တဲ့ပစ္စည်းတွေ စုံရင်စုံသလောက် အလုပ်ရှုပ်တတ်တယ်။ ယူရတဲ့ပစ္စည်းများလွန်းလို့ တချို့ပစ္စည်းတွေမေ့ကျန်ပြီး ဦးနှောက်ခြောက်ရတဲ့နေ့တွေလည်း ရှိလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အတွက်လိုလိုမလိုလို လျှောက်ဝယ်၊ လျှောက်စုလေ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်လေပါပဲ။

ကိုယ့်ရဲ့အတွေးတွေ၊ အပြုအမူတွေမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ တစ်ရက်တစ်ရက် အတွေးပေါင်းသောင်းခြောက်ထောင်ထဲမှာ ကိုယ်မလိုချင်တဲ့၊ ကိုယ့်အတွက် အရည်မရအဖတ်မရဖြစ်တဲ့အတွေးတွေ အများကြီးတွေးမိတတ်ကြတယ်။ စိတ်ဆိုတာ တစ်ချိန်မှာတစ်ခုပဲဖြစ်တဲ့အတွက် အကျိုးမရှိတာတွေတွေးတဲ့အခါ အကျိုးရှိတာတွေကို မတွေးဖြစ်တော့ပါဘူး။ ကျွန်တော်တို့က နေ့စဉ်လုပ်ရန်စာရင်း To Do List ဆွဲတတ်ကြပေမဲ့ မလုပ်ရန်စာရင်း Not To Do List

ချရေးဖို့တော့ မေ့တတ်ကြတယ်။ တချို့နေ့တွေမှာ ဘာမှမည်မည်ရရ မလုပ်ဖြစ်ဘဲ တစ်နေကုန်သွားတာတွေရှိလိမ့်မယ်။ တကယ်တော့ ဘာမှမလုပ်တာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အတွက် အရေးမပါတာတွေလုပ်မိရင်း အချိန်ကုန်သွားတတ်တာပါ။ ဆိုပါတော့ တီဗီဆက်တိုက်ကြည့်တာ၊ ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာမျောနေတာ၊ တစ်ခါတလေ ပုံမှန်အလုပ်တွေမှာ ကိုပဲ အချိန်မကြာသင့်ဘဲ ကြာတာမျိုးတွေပေါ့။

လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်ရက်ကို ၂၄ နာရီပဲ အချိန်ရပါတယ်။ အိပ်ချိန် ၈ နာရီလောက်ကိုဖယ်ပြီး ကျန်တဲ့ ၁၆ နာရီကို ဘယ်လိုစီမံခန့်ခွဲသလဲ၊ ဘယ်လိုအသုံးချသလဲအပေါ်မူတည်ပြီး ကိုယ့်ဘဝအတွက် တိုးတက်မှု၊ ပြောင်းလဲမှုနဲ့ စိတ်ချမ်းသာမှုကို တည်ဆောက်ဖန်တီးလို့ရပါတယ်။ အရေးမပါတာတွေမှာ အချိန်ကုန်လေ အရေးပါတာတွေလုပ်ဖို့ လွတ်လေပဲ။

❑

ရှင်သန်တိုးတက်ရေးအတွက် Adaptability အရေးကြီးတယ်

လမ်းထိပ်က ဆိုက်ကားဆရာတစ်ယောက်ရှိတယ်။ တခြားသူတွေ ဆိုက်ကားကနေ သုံးဘီးဆိုင်ကယ် (တုတ်တုတ်) ပြောင်းသွားပေမဲ့ သူက ဆိုက်ကားကဆိုက်ကား မပြောင်းလဲဘဲ နင်းနေတုန်းပဲ။ အကျိုးဆက်က တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ Customer ရဖို့ ခက်ခက်ခဲခဲရှန်းကန်လာရတယ်။ လူတစ်ယောက်က အားကုန်ထုတ်ပြီး အိပဲ့အိပဲ့နင်းနေရတဲ့ယဉ်ထက် စက်တပ်ပြီးပေါ့ပေါ့ပါးပါး မြန်မြန်ဆန်ဆန်မောင်းတဲ့ယာဉ်ကိုပဲ လူတွေ ပိုစီးချင်ကြပါတယ်။ အနည်းဆုံး သူ့သူကိုယ်ကိုယ် လူနင်းတာကို စီးနေရရင် အားတုံ့အားနာစိတ်လည်း ဖြစ်တာပဲ။

အသိအစ်မတစ်ယောက်ရှိတယ်။ အရင်က စာစီစာရိုက်လုပ်ခဲ့သလို အခုထိလည်း စာစီစာရိုက်ပဲဆက်လုပ်နေတယ်။ အလုပ်မကောင်းလို့ဆိုပြီး မကြာခဏညည်းရှာတယ်။ တခြားအလုပ်ပြောင်းလုပ်ကြည့်ပါလားဆိုတော့ ဒါပဲလုပ်တတ်တယ်လို့ပြောတယ်။ အခုထိလည်း ဒီအလုပ်ပဲလုပ်နေပြီး အရင်လိုပဲညည်းနေဆဲပဲ။

ကမ္ဘာကြီးမှာ အချိန်နဲ့အမျှ အရာအားလုံးပြောင်းနေတယ်။ ဘယ်တော့မှမပြောင်းလဲတာဆိုလို့ ပြောင်းလဲခြင်းဆိုတဲ့ နိယာမ တစ်ခုပဲရှိတယ်ဆိုတဲ့စကားလည်းရှိပါတယ်။ ဆိုတော့ အပြောင်းအလဲ ဆိုတဲ့သဘောဟာ သက်ရောက်မှုအနေနဲ့ အကောင်းရော အဆိုးပါ ရောပါလာတာလို့ ပြောလို့ရတယ်။ အဲဒီအပြောင်းအလဲကို ဘယ်လို တုံ့ပြန်သလဲအပေါ် မူတည်ပြီး သက်ရောက်မှုတွေဖြစ်လာတာပဲ။ အပြောင်းအလဲမှာ လိုက်ပါပြောင်းလဲနိုင်တဲ့သူတွေဟာ ရှင်သန် တိုးတက်ကြပြီး အပြောင်းအလဲမှာ လိုက်မပြောင်းနိုင်သူတွေကတော့ ရှင်သန်ရပ်တည်ဖို့အတွက် ခက်ခဲကြတော့တာပါပဲ။ ကမ္ဘာ့အပြောင်း အလဲကြီးတွေအောက်မှာ လိုက်မပြောင်းနိုင်လို့ မျိုးသုန်းပျောက်ကွယ် ခဲ့တဲ့ သက်ရှိမျိုးစိတ်တချို့ရဲ့သာဓကတွေလည်း အများကြီးကြားဖူးပါ လိမ့်မယ်။

Professional အနေနဲ့ပဲရပ်တည်ရပ်တည်၊ ကိုယ်ပိုင် စီးပွားရေးပဲလုပ်လုပ် အလိုက်သင့်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း (Adaptability) အရေးကြီးတယ်။ အရင်က သတင်းထောက်တစ်ယောက်လုပ်မယ် ဆိုရင် သတင်းလိုက်တတ်မယ်၊ စာရေးတတ်မယ်၊ ဓာတ်ပုံရိုက် တတ်မယ်ဆိုရင် လုံလောက်မှုရှိပေမဲ့ အခုချိန်မှာ Video Creation Skill နဲ့ Presentation Skill တွေမတတ်ရင် ရပ်တည်ရမလွယ် တော့ဘူး။ ဒါက ဥပမာတစ်ခုပါ။ တချို့အလုပ်တွေက နည်းပညာ အပြောင်းအလဲနဲ့အတူ တဖြည်းဖြည်း ပျောက်ကွယ်သွားတယ်။ တဖြည်းဖြည်း အခွင့်အလမ်းရှားသွားတယ်။ အရင်က စာစီစာရိုက် ကျွမ်းကျင်သူက ဆရာကြီးဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ အခုချိန်မှာ လူတိုင်းစာရိုက်

တတ်နေပြီ။ အရင်က ဓာတ်ပုံရိုက်တတ်ရင် အလုပ်တစ်ခုရနိုင်ပေမဲ့ အခုခေတ်မှာ လူတိုင်း ကိုယ်တိုင်ဓာတ်ပုံရိုက်နေပြီ။ Photographer လုပ်မယ်ဆိုရင်တောင် ပရိုအဆင့် ဆရာကျနေမှရမယ်။

စီးပွားရေးမှာလည်း ဒီအတိုင်းပဲ Nokia တို့လို Brand တွေတောင် တီထွင်ဖန်တီးမှုမှာမလိုက်နိုင်လို့ ဒုက္ခရောက်သွားရတယ်။ ကိုဗစ်ကာလမှာ တချို့လုပ်ငန်းတွေကျရှုံးခဲ့ပေမဲ့ တချို့လုပ်ငန်းတွေ အကျိုးအမြတ်ပိုရှိသွားတယ်။ အထူးသဖြင့် အွန်လိုင်းကို ကောင်းကောင်းအသုံးချပြီး ကြီးပွားတဲ့လုပ်ငန်းတွေ အများကြီးပဲ။ ဆိုတော့ ဘဝမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်နဲ့ စီးပွားရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ရှင်သန် တိုးတက်ရေးအတွက် အလိုက်သင့်ပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း (Adaptability) အရေးကြီးတယ်။

❑

ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုဟာ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ဘယ်လောက်ထိဆိုင်လဲ

ဒီရက်ပိုင်း ဂျပန်ကမိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ စကားလက်ဆုံကျရင်း လူတစ်ယောက် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့အတွက် ပတ်ဝန်းကျင်အရေးကြီးတဲ့အကြောင်း ရောက်သွားတယ်။ သူက ဂျပန်တွေဆီကအတုယူရတဲ့အချက်လေးတချို့ ဝေမျှတယ်။

အချိန်တိကျတာ၊ အလှအပကို ခံစားတတ်၊ တန်ဖိုးထားတတ်တာ၊ ကျန်းမာရေးလိုက်စားတာ စသဖြင့် အတုယူစရာအချက်တွေအများကြီးရှိတယ်လို့ဆိုတယ်။ အထူးသဖြင့် ဒီပတ်ဝန်းကျင်ကြောင့်ပဲ သူလည်း ကျန်းမာရေးလိုက်စားဖြစ်တဲ့အကြောင်း ဆက်ပြောတယ်။ "အသက် ၇၀ အရွယ်တွေ Gym သွားနေတုန်း၊ တချို့အသက် ၉၀ လောက်အထိ မနက်ခင်း လေ့ကျင့်ခန်းထလုပ်နေတုန်းဆိုတော့ ကိုယ်လည်းအားကျပြီး မလုပ်ဘဲမနေနိုင်တော့ဘူး ဆရာရေ" တဲ့။

လူတစ်ယောက်ရဲ့ဖြစ်ထွန်းတိုးတက်မှုဟာ သူကျင်လည်

ရတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လည်း အများကြီးဆိုင်တယ်။ ငယ်ငယ်ကသင်ခဲ့ရတဲ့ ကျေးညီနောင်ဥပမာလိုပေါ့၊ ကောင်းတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေရင်ကောင်းဖို့ ရာခိုင်နှုန်းများပြီး ဆိုးတဲ့ပတ်ဝန်းကျင်မှာနေရင်လည်းဆိုးဖို့ဖြစ်နိုင်ခြေများနိုင်တယ်။ 'တံငါနားနီး တံငါ၊ မုဆိုးနားနီး မုဆိုး' ဆိုတာလည်း ဒါကိုပြောတာပဲ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တည်ဆောက်ဖို့က ကိုယ်နဲ့ပဲအဓိကဆိုင်တယ်လို့ပြောကြလိမ့်မယ်။ မှန်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်တို့၊ မိတ်ဆွေတို့ဆိုတာ အထောက်အပံ့ပဲပေးနိုင်တာ၊ အဓိကက ကိုယ်နဲ့ပဲဆိုင်တာ။ ဒါပေမဲ့ လူ့စရိုက်သဘာဝကိုက ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ဆွဲဆောင်စည်းရုံးမှုကို လွန်ဆန်ဖို့ခက်တတ်သလို ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့လိုက်လျောညီထွေနေနိုင်ဆုံးကလည်း လူသားတွေပဲ။ ဆိုပါတော့ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ဆုံတဲ့အခါ အားလုံးက ဘီယာဆိုင်သွားမယ်ဆိုရင် ခင်ဗျားမသောက်ချင်ရင်တောင် အားနာပြီး ပါသွားတတ်တယ်။ သူငယ်ချင်းတွေက ခရီးထွက်မယ်ဆိုရင်လည်း လိုက်ထွက်ဖြစ်တာများတာပဲမဟုတ်လား။

ကျွန်တော် အဆောင်မှာနေတုန်းကဆိုရင် ဘော်ဒါနှစ်ယောက်က အစက ဘောလုံးပွဲလုံးဝမကြည့်ဘူး။ ကျွန်တော်ဘောလုံးပွဲကြည့်တဲ့အခါ လက်ဖက်ရည်လိုက်သောက်ရင်းနောက်တော့ သူတို့လည်း ဘောလုံးပွဲကြိုက်သွားတယ်။ တချို့အရာတွေက အစကမလုပ်ဖြစ်ပေမဲ့ ကိုယ့်ဘေးနားကလူတွေနဲ့အတူလိုက်လုပ်ကြည့်ရင်း လုပ်ဖြစ်သွားကြတာမျိုးပါ။

နောက်တစ်ချက်က ကြိုးစားအားထုတ်မှုနဲ့ပတ်သက်ရင်ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေက သက်ရောက်မှုအများကြီးရှိတယ်။

အလုပ်သိပ်လုပ်တဲ့ကုမ္ပဏီတစ်ခုမှာ အလုပ်ဝင်ရင် ခင်ဗျား နေသာသလို အေးရာအေးကြောင်းလုပ်နေလို့မရတော့ဘူး။ သူတို့ Performance အတိုင်းလိုက်မလုပ်နိုင်ရင် ခင်ဗျားတစ်ယောက်တည်း ကျန်နေမှာဖြစ်ပြီး ဒီအလုပ်မှာ ခင်ဗျား ရေရှည်ဘယ်လိုမှမြဲနိုင်မှာလည်း မဟုတ်ဘူး။ ဒီလိုပဲ သာမန်ပဲလုပ်နေတဲ့လုပ်ငန်းခွင်ရောက်ရရင်လည်း ကြာရင် ခင်ဗျားပါ အဲဒီပုံစံဝင်လာဖို့ အလားအလာများတယ်။

ပတ်ဝန်းကျင် သိပ်အရေးကြီးတယ်။ Jim Rohn ကတော့ "မင်းဟာ မင်းအချိန်အများဆုံးပေါင်းတဲ့သူ ငါးယောက်ရဲ့ Average (ပျမ်းမျှ) ပဲ" လို့တောင်ဆိုတယ်။ ဆိုတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တည်ဆောက်တဲ့အခါ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့သက်ရောက်မှု၊ လွှမ်းမိုးမှုနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်လို Control လုပ်မလဲမေးစရာရှိတယ်။ နှစ်ခုပဲရှိတယ်။ ကောင်းတာဆိုယူလိုက်။ မကောင်းတာဆိုရင်တော့ ပယ်လိုက်ပေါ့။ ဘယ်လိုပယ်မလဲဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်စည်းကမ်း (Self-discipline) နဲ့နေဖို့ပါပဲ။

❑

ကိုယ့်ရဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုအရှိန်အဟုန်ကို ဆက်ထိန်းပါ (Power of Momentum)

တစ်ခုခုကို လက်တွေ့လုပ်ဆောင်ဖို့က အပြောလွယ်သလောက် လက်တွေ့မှာမလွယ်တတ်ကြဘူး။ အဲဒါထက် စပြီးတဲ့လုပ်ဆောင်မှုတစ်ခု၊ အလေ့အကျင့်တစ်ခုကို ဆက်လက်လုပ်ဆောင်ဖို့က ပိုလို့တောင်မလွယ်တတ်ကြဘူး။

လူအများစုဟာ တစ်ခုခုကိုစလိုက်တယ်။ ခဏပဲလုပ်ပြီး ဆက်မလုပ်ဖြစ်ကြဘူး။ တချို့ကျတော့ စပြီးရင် သိသာတဲ့ရလဒ်တစ်ခုရတဲ့အထိလုပ်ဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ရထားတဲ့အရှိန်အဟုန်ကို ဆက်မထိန်းဘဲ ရပ်လိုက်တယ်။ တချို့ Gym ကစားတယ်။ တကယ်လည်း Body Transformation ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချိန်တစ်ခုကြာတဲ့အခါ ရပ်လိုက်ကြတာရှိတယ်။ တချို့ဘာသာစကားလေ့လာတယ်။ ခြောက်လလောက်လေ့လာပြီးချိန်မှာ အတော်လေးခရီးရောက်နေပြီ။ ဒါပေမဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ အကြောင်းပြချက်မျိုးစုံနဲ့ ရပ်သွားတယ်။

ကိုယ်တိုင်ဖြစ်စေ၊ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်မှာဖြစ်စေ ဒီလိုဥပမာတွေအများကြီး တွေ့ကြုံဖူးလိမ့်မယ်။ တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုနဲ့ပတ်သက်ရင် တစိုက်မတ်မတ်လုပ်ဆောင်မှု Consistency အရေးကြီးသလို ရှိထားတဲ့အရှိန်အဟုန် (Momentum) ကိုထိန်းဖို့ကလည်း အရေးကြီးတဲ့လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုပဲ။ ဘယ်အရာမဆို အစဦးဆုံးအခြေအနေကနေ လိုချင်တဲ့ရလဒ်ရောက်အောင်လုပ်ဖို့က တော်တော်အားထည့်ရတယ်။ သက်သောင့်သက်သာမရှိဘူး။

ဆိုပါတော့ ခင်ဗျား ပေါင် ၂၀၀ ကနေ ပေါင် ၁၅၀ ထိ ဝိတ်ချဖို့က လပေါင်းများစွာကြာနိုင်တယ်။ စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်းနဲ့ အတော်ကြိုးစားပမ်းစားလုပ်ရလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ပေါင် ၁၅၀ ကို ရောက်သွားပြီးရင် အဲဒီဝိတ်ကိုဆက်ထိန်းဖို့ ဒါမှမဟုတ် အဲဒီအောက်နည်းနည်းဆက်ချဖို့က အဲဒီလောက်မခက်တော့ဘူး။ ဆိုလိုတာက အရှိန်ရသွားအောင်လုပ်တဲ့အခါမှာ ခက်ခဲတတ်ပေမဲ့ အရှိန်ရသွားတဲ့အခါ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်သွားတယ်။ 'ရွက်လွှင့်ထားတဲ့လှေကို လှော်ခတ်ရတာက ပိုလွယ်တယ်' ဆိုတဲ့စကားလည်းရှိတယ်။ တစ်ခုခုကို အစကနေဖန်တီးရတာထက် ရှိထားတဲ့အရှိန်အဟုန်ကို ဆက်ထိန်းရတာက ပိုလွယ်တယ်။

အရေးကြီးတာက ရှိထားတဲ့အရှိန်အဟုန်ကို ဆက်ထိန်းထားနိုင်ဖို့ပဲ။ အလေ့အကျင့်နဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ဒီအတိုင်းပဲ။ တစ်ခုခုကို အကျင့်တစ်ခုဖြစ်ဖို့က လနဲ့ချီတည်ဆောက်ရချိန်မှာ အတော်ခက်ခဲပင်ပန်းမယ်။ ဒါပေမဲ့ အကျင့်ရသွားရင် ပေါ့ပေါ့ပါးပါးဖြစ်သွားတယ်။ မနက်တိုင်းပြေးတာ အကျင့်ရသွားသူတစ်ယောက်ဟာ မနက်တိုင်းမှာ

မပြေးရရင် မနေနိုင်လောက်အောင်ဖြစ်သွားတယ်။ ဒါက Power of Momentum အရှိန်အဟုန်ရဲ့စွမ်းအားပဲ။ ဘာနဲ့တူသလဲဆိုတော့ စက်ဘီးပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကားပဲဖြစ်ဖြစ် စထွက်ရင်နင်းအား၊ အင်ဂျင်ရုန်းအား ပိုထည့်ရပေမဲ့ အရှိန်ရသွားရင်တော့ သက်သောင့်သက်သာလေး ဆက်သွားရုံပဲ။

ဆိုတော့ တစ်ခုခုလုပ်တဲ့အခါ၊ အလေ့အကျင့်တစ်ခုခုတည်ဆောက်တဲ့အခါ အရှိန်လေးရလာပြီဆိုရင် ရပ်တန့်တာမျိုးမလုပ်ဘဲ အဲဒီအရှိန်အဟုန်လေးအတိုင်း ဆက်သွားနေဖို့အရေးကြီးတယ်။ အစကနေ ပြန်ပြန်စရတာ ပိုခက်ခဲတယ်။

❑

ကျောင်းတုန်းက စာတော်ခဲ့သူတွေ လက်တွေ့ဘဝမှာ ပိုအောင်မြင်နိုင်သလား

မိဘအများစုက ကိုယ့်ကလေးရဲ့တိုးတက်မှုနဲ့ပတ်သက်ရင် ကျောင်းစာတော်ဖို့ကိုပဲ အဓိကအာရုံစိုက်တတ်ကြတယ်။ ကျောင်းမှာ အဆင့်ကောင်းကောင်းရဖို့ အမြဲတွန်းအားပေးကြတယ်။ တချို့မိဘတွေဆို ကိုယ့်ကလေးက အဆင့် ၁၊ ၂၊ ၃ ဝင်နေမှ။ မဝင်ရင် အဲဒီကလေး ဖိအားပေးမှုအမျိုးမျိုးနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတော့တာပဲ။ ဆိုတော့ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာ အောင်မြင်ဖို့၊ ထူးချွန်ဖို့ဆိုရင် ကျောင်းစာတော်ဖို့က အဲဒီလောက် အရေးကြီးသလား၊ ကျောင်းစာတော်တဲ့သူတွေ လက်တွေ့မှာ ဘယ်လောက် ထူးချွန်ပေါက်မြောက်ကြသလဲဆိုတာက စိတ်ဝင်စားစရာပါ။

လေ့လာမှုတွေအရ နယ်ပယ်အလိုက်ထူးချွန်တဲ့သူအများစုဟာ ကျောင်းတုန်းက သူတို့ရဲ့ပညာရေးက အပြစ်အနာအဆာကင်းခဲ့ကြတာမဟုတ်ပါဘူးတဲ့။ တချို့ဆို သာမန်အဆင့်နဲ့ ကျောင်းပြီးလာကြတာပါ။ ကျောင်းမှာ စာသိပ်တော်ခဲ့သူတချို့ကျတော့လည်း

လက်တွေ့ဘဝမှာ သာမန်အခြေအနေနဲ့ ဖြတ်သန်းနေကြတာပါပဲ။ ဆိုလိုချင်တာက ကျောင်းပညာရေးဟာ အခြေခံအနေနဲ့ အရေးပါတာမှန်တယ်။ တချို့ကျောင်းမှာစာတော်ခဲ့သူတွေ လက်တွေ့မှာအောင်မြင်ကြီးပွားနေကြတာတွေလည်း မရှိဘူးမဟုတ်၊ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျောင်းစာတော်တာတစ်ခုတည်းက ဘဝမှာထူးချွန်ပေါက်မြောက်၊ ကြီးပွားဖို့အတွက် လုံလောက်တဲ့အဖြေတော့မဟုတ်ဘူး။

ကျောင်းစာဆိုတာက ဒါသင်၊ ဒါကျက်ပြီး ဒါဖြေရင် အောင်တာပဲ။ ဂုဏ်ထူးထွက်တာပဲ။ ဘယ်အခန်းတွေပိုင်ရင် စာမေးပွဲအောင်တဲ့ပုံသေနည်းတောင် ရှိတယ်မလား။ ပြောရရင် ကျောင်းစာဆိုတာက ခင်ဗျားကို ကြိုတင်ပြင်ဆင်ဖို့အတွက် သတ်မှတ်ပေးထားပြီးသား။ သတ်မှတ်ပေးထားတဲ့အထဲကပဲ မေးလာတဲ့မေးခွန်းတွေကို ကောင်းကောင်းဖြေနိုင်ရင် စာမေးပွဲအောင်တာပါပဲ။ ထူးထူးချွန်ချွန်ဖြေနိုင်ရင်တော့ ဂုဏ်ထူးထွက်တယ်ပေ့ါ။ ဒါပေမဲ့ လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ အဲဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ခြားနားမှုအများကြီးရှိတယ်။ လက်တွေ့ဘဝမှာ တချို့အရာတွေက ကြိုတင်ပြင်ဆင်လို့ရချင်မှရတာ။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လိုအခြေအနေတွေ ကြုံရမလဲဆိုတာ ဘယ်သူမှတောင် မခန့်မှန်းနိုင်ကြဘူး။ မြန်မာပြည်မှာ ပိုသိသာပါတယ်။

ကျောင်းမှာက သင်ယူပြီးမှ စာမေးပွဲဖြေရတာ၊ ဘဝမှာက စာမေးပွဲဖြေပြီးမှ သင်ယူရတာဆိုပြီးတောင် ပြောကြတယ်မလား။ လက်တွေ့ဘဝဆိုတာ ကျောင်းစာလို ဒါကျက်ဒါဖြေမျိုးမဟုတ်ဘဲ ကြုံလာရတဲ့အခြေအနေမှာ လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း သင်ယူရတာ။ အရာတော်တော်များများက အတွေ့အကြုံယူရင်း တိုးတက်သွားတာ

ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီလိုပြောလို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု (Preparation) အရေးမကြီးဘူးလို့ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ ခင်ဗျားအနာဂတ်အတွက် ပြင်ဆင်လို့ရသလောက် ပြင်ဆင်နိုင်လေ အကျိုးရှိလေပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါနဲ့လည်း မလုံလောက်ပြန်ဘူး။ လူမှုဆက်ဆံရေးကျွမ်းကျင်မှု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်ချနိုင်စွမ်းလိုအရည်အချင်းတွေ လိုအပ်သလို၊ လိုက်လျောညီထွေပြောင်းလဲနိုင်စွမ်း၊ ဒုက္ခပေနာပေခံနိုင်မှုလိုအရည်အသွေးတွေ မရှိရင်လည်း မလွယ်ပြန်ဘူး။

❑

အလုပ်ဖြစ်တာကို များများအာရုံစိုက်လေ မြန်မြန်ရှေ့ရောက်လေပဲ (Focus on Leverage)

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းနယ်ပယ်မှာ လူပြောများတဲ့ သီအိုရီတစ်ခုရှိတယ်။ အဲဒါကတော့ Pareto Principle လို့လည်းခေါ်တဲ့ 80/20 Rule ပဲ။ လုပ်ငန်းရဲ့အရောင်း ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ Customer ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေလာတယ်။ လုပ်ငန်းရဲ့ထုတ်လုပ်မှု ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ဝန်ထမ်း ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေလာတယ်။ အမြတ် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ထုတ်ကုန် ၂၀ ရာခိုင်နှုန်းကနေလာတယ် စသဖြင့်ပေါ့။

80/20 Rule ရဲ့ဆိုလိုရင်းက 'လုပ်ဆောင်မှု (Input) နည်းနည်းကပဲ ရလဒ် (Outcome) များများကို ဖန်တီးပေးတယ်' လို့ဆိုတယ်။ 'A minority of inputs is responsible for a majority of outputs.' ဆိုလိုတာက ကိုယ်လုပ်ဆောင်သမျှထဲမှာ လုပ်ဆောင်မှုအနည်းစုကပဲ တကယ်ရလဒ်ထွက်တာ။ 90/10 လည်း

ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ 70/30 လည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်ပေါ့။ အတိအကျ မဟုတ်ပေမဲ့ အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှုနည်းနည်းကပဲ အဓိကရလဒ် ထွက်စေတာလို့ နားလည်လို့ရတယ်။ ဒီဥပဒေသက စီးပွားရေးတင် မဟုတ်ဘဲ ကျွန်တော်တို့ဘဝရဲ့ ကဏ္ဍအသီးသီးမှာလည်း သုံးလို့ရ တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ကျန်းမာရေးမှာ၊ လေ့လာသင်ယူမှုမှာ၊ ငွေရေးကြေးရေး မှာ အားထုတ်လုပ်ဆောင်မှုအနည်းစုကပဲ အဓိကရလဒ်ကိုထွက်စေ တာကို တွေ့ရလိမ့်မယ်။

တစ်နေ့တာ အစားအသောက်အားလုံးထဲမှာ ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို တကယ်အကျိုးပြုတာက အစားအသောက်အနည်း စုပဲ။ အများစုက ကျန်းမာရေးနဲ့မညီညွတ်တာ၊ ကျန်းမာရေးအတွက် ထူးထူးခြားခြားအကျိုးမပြုတာတွေဖြစ်နေတယ်။ လေ့လာသင်ယူမှုနဲ့ ပတ်သက်ရင်လည်း ဒီလိုပဲ။ ကိုယ်လေ့လာသမျှ၊ ဖတ်သမျှတွေထဲက ကိုယ့်ကိုတကယ်တိုးတက်စေတာက အနည်းစုလောက်ပဲရှိတယ်။ တစ်ခါတလေ စာအုပ်တစ်အုပ်သာဖတ်လိုက်တယ်၊ ဘာမှ မည်မည်ရရ မရလိုက်တာတွေတောင်ရှိတယ်။ ငွေသုံးစွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း ကိုယ့်အတွက် တကယ်လိုအပ်တာအတွက်သုံးတာက နည်းနည်း လောက်ဖြစ်ပြီး အများဆုံးသုံးဖြစ်လိုက်တာက တကယ်လိုအပ်တာမျိုး ဟုတ်ချင်မှဟုတ်တာ။

တချို့ဆို အလုပ်တွေ သုံးလေးမျိုးလောက်လျှောက်လုပ်ပြီး အလုပ်မဖြစ်တာတွေရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် သူများအလုပ်ဖြစ်တယ် ဆိုရင် ကိုယ်လည်းအလုပ်ဖြစ်မလားဆိုပြီး လိုက်လုပ်တယ်။ ငါးပွက်ရာ ငါးစာချတယ်ခေါ်တာပေါ့။ ကိုယ်လည်းလုပ်ရော မကျွမ်းကျင်တော့

ရှုံးရော။ ဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်လို့ရတာအကုန်လျှောက်လုပ်နေတာထက် ကိုယ့်အတွက်တကယ် အကျိုးရလဒ်ရစေတာကိုအာရုံစိုက်ပြီး လက်လွှတ်သင့်တာတွေ လက်လွှတ်လိုက်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ *80/20 Your Life* စာအုပ်မှာ Damon Zahariades ကတော့ 'Focus on Leverage' တဲ့။ Leverage ရဲ့အဓိပ္ပာယ်က နည်းနည်းပဲအားစိုက်ပြီး အလုပ်များများ ပြီးမြောက်တာ၊ ပိုအလုပ်ဖြစ်တာကိုဆိုလိုတာပါ။

အလုပ်ဖြစ်တာ၊ ရလဒ်ထွက်တာကို များများအာရုံစိုက်လေ မြန်မြန်ရှေ့ရောက်လေပဲ။

❑

ကိုယ့်အလုပ်မှာ အမြင့်ဆုံး Performance ရဖို့ဆိုရင် Flow State လိုတယ်

ကိုယ့်အလုပ်မှာ အမြင့်ဆုံး Performance နဲ့ ရေရှည်လုပ်သွားနိုင်ဖို့ဆိုရင် Flow State လို့ခေါ်တဲ့ စျာန်ဝင်ပြီးလုပ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ တချို့လူတွေ အလုပ်မှာ သတ်မှတ်အချိန်ထက်ပိုပြီး အာရုံစိုက်အားထုတ်လုပ်နေပေမဲ့ Energy အပြည့်နဲ့ အာရုံစူးစိုက်လုပ်နိုင်တာကို တွေ့ဖူးလိမ့်မယ်။ 'မောတော့ မောတာပေါ့၊ ဒါပေမဲ့ မမောဘူး' ဆိုတဲ့စကားလိုပဲ အလုပ်တွေ ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်နေရပေမဲ့ မပင်ပန်းဘူးဆိုတာမျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အားကစားသမားတွေ အချိန်ပိုအထိ ရေကူးရေခန်းဆက်ကစားတာမျိုး၊ ပန်းချီဆရာတွေ ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ အချိန်ကုန်လို့ကုန်မှန်းမသိ ပန်းချီဆက်ဆွဲနေတာမျိုးတွေပေါ့။ Flow State ဆိုတာ ဒီလိုကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်တစ်ခုတည်းအပေါ်မှာ အပြည့်အဝစိတ်နှစ်ထားတဲ့ Mental State ကိုခေါ်တာပါ။

Flow State ရဖို့ ပထမဆုံးလိုအပ်ချက်က စိန်ခေါ်မှု (Challenge) ပဲ။ လူတွေရဲ့သဘောသဘာဝတစ်ခုက နေ့စဉ်ဘဝမှာ

လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်တွေပဲလုပ်နေရပြီး စိန်ခေါ်မှုမရှိရင် Motivation ကျလာတယ်။ စိန်ခေါ်မှုကို ကိုယ်က တာဝန်ယူပြီးကျော်လွှားနိုင်တယ်ဆိုရင် ခံစားမှုကောင်းသလို ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း ပိုပြီးကျေနပ်စေတယ်။

စိန်ခေါ်မှုတစ်ခုတည်းရှိရုံနဲ့လည်း Flow State မရနိုင်ဘူး။ အဲဒီစိန်ခေါ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်မယ့် ကျွမ်းကျင်မှုအရည်အသွေး (Skill) လိုတယ်။ ဆိုလိုတာက ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းက စိန်ခေါ်မှုကိုကျော်လွှားနိုင်တဲ့ Level ရှိဖို့ပါပဲ။ ကိုယ့်မှာစိန်ခေါ်မှုကို ကျော်လွှားနိုင်မယ့် ကျွမ်းကျင်မှုမရှိဘူးဆိုရင် စိတ်ဖိစီးမှု (Stress) နဲ့ စိတ်ပျက်မှုကြုံရနိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်မှာလည်း ကိုယ့်မှာ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းကမြင့်ပြီး စိန်ခေါ်မှုမရှိပြန်ရင်လည်း ပျင်းရိငြီးငွေ့စရာဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ကိုယ့်အလုပ်မှာ ရေရှည်အမြင့်ဆုံး Performance နဲ့လုပ်သွားနိုင်ဖို့ဆိုရင် Flow State ကိုထိန်းနိုင်ဖို့လိုတယ်။

Ref; *The Art of Finding Flow* by Damon Zahariades

❑

လွှတ်ချသင့်တာတွေကို လွှတ်ချပါ

တချို့ အလုပ်တစ်ခုမှာမပျော်ပေမဲ့ မစွန့်လွှတ်နိုင်ဘဲ ဆက်လုပ်နေသူတွေ တွေ့ဖူးတယ်။ သူတို့ကို အလုပ်ပြောင်းပါလားမေးရင် ဒီအလုပ်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာအချိန်ပေးပြီးလုပ်လာခဲ့တဲ့အတွက် စွန့်လွှတ်ရခက်တယ်လို့ ဖြေကြတယ်။

ဘဝမှာ လွှတ်ချသင့်တာတွေကိုလွှတ်ချတတ်ဖို့ ခက်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှု (Investment) လုပ်ထားတာကြောင့်လည်းပါတယ်။ ဒါကို The Sunk Cost Fallacy လို့ခေါ်တယ်။ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကုန်ကျစရိတ်ကြောင့်ဖြစ်ရတဲ့ အယူအဆမှားပေါ့။ အဓိပ္ပာယ်ကတော့ ကိုယ့်အလုပ်က အဆင်မပြေပေမဲ့ ကိုယ့်အနေနဲ့ ဒီအလုပ်မှာ အချိန်တွေ၊ Energy တွေ များစွာရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားတာကိုငဲ့ပြီး ဆက်လုပ်နေတာမျိုးကို ဆိုလိုတာပါ။ ကိုယ်က ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများစွာလုပ်ထားတော့ ဒီအတိုင်းလက်လွှတ်လိုက်ရမှာကို နှမြောတဲ့စိတ်ပေါ့။

နယ်ပယ်တစ်ခု၊ အလုပ်တစ်ခုမှာ ကျွမ်းကျင်ဖို့၊ ထိပ်တန်း

ရောက်ဖို့ဆိုရင် အချိန်ပေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့လိုတာ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်ခါတလေ ကြိုးစားပြီး အရာမထင်ဖြစ်တာတွေရှိတတ်တယ်။ အလုပ်မဖြစ်တာကြီးကိုဆက်လုပ်နေရင် အရင်းအနှီးထည့်သလောက် အကျိုးမရှိဖြစ်နေမှာပဲ။ ဒ့ါပြင် ဒီအလုပ်ကို ဆက်လုပ်နေတဲ့အတွက် တခြားအလုပ်ကနေရမယ့်အခွင့်အလမ်းတွေလည်း လက်လွတ်ရတတ်ပြန်ပါတယ်။

ဒီလိုအခြေအနေမျိုးတွေက ဘဝမှာ အလုပ်မှမဟုတ်ဘဲ သင်ယူလေ့လာမှု၊ Relationship ၊ စီးပွားရေး စသဖြင့် ကြုံရနိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်တယ်။ လုပ်ငန်းက နှစ်တွေသာကြာလာတယ်၊ လောက်လောက်လားလား Growth ဖြစ်မလာဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒါလေးက မိဘအမွေမို့လို့၊ ဒါလေးက ကိုယ်တိုင်တည်ထောင်ထားတာမို့လို့၊ ဒါလေးက အရင်းအနှီးအများကြီးထည့်ထားရတာမို့လို့ စသဖြင့် ဒီလုပ်ငန်းမှာရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားတဲ့ အချိန်၊ ငွေကြေး၊ Energy တွေနဲ့ချိန်ထိုးပြီး ရပ်မပစ်နိုင်တာတွေရှိတယ်။

အရေးကြီးတာက ဘဝမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်မှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရေးမှာပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ပြီဆိုရင် အဆုံးထိအောင်ကြိုးစားလုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ အချို့အရာတွေမှာ ကိုယ်အားထုတ်သလောက် အချိန်တန်လို့ မျှော်လင့်ထားသလိုဖြစ်မလာရင်၊ အလုပ်မဖြစ်ရင် လွှတ်ချသင့်ရင်လွှတ်ချလိုက်ဖို့လည်း လိုတယ်။ အလုပ်မဖြစ်တာတွေကို ဆက်လုပ်နေတာက အလုပ်ဖြစ်တာတွေကိုလုပ်နိုင်ဖို့အတွက် တကယ့်အန္တရာယ်ပဲ။

❑

ပြီးပြည့်စုံမှစတာထက် စနိုင်တာကစတာက အလုပ်ဖြစ်တယ်

လူငယ်တစ်ယောက်က မေးတယ်။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုစဖို့အတွက် စီးပွားရေးပညာနဲ့ အရင်းအနှီးပြည့်စုံမှ စရမလား။ လုပ်ရင်းနဲ့သင်ယူသွားရမလားတဲ့။ ဒါက လူအများစုကြုံရတဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ဆိုင်ရာ ပြဿနာတစ်ရပ်ပါ။ လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တစ်ခုကို စလုပ်ချင်ပေမဲ့ "ငါ့မှာ လိုအပ်ချက်တွေ များနေသေးတယ်၊ ငါဘယ်အရာတွေဖြည့်ပြီးမှ စပါမယ်လေ" ဆိုပြီး စဖို့အတွက်ချီတုံချတုံဖြစ်တတ်ကြတယ်။

တချို့ စာရေးဖို့အတွက်ကို ငါ့မှာဝမ်းစာမပြည့်သေးဘူးဆိုပြီး တော်တော်နဲ့မစဖြစ်ဘူး။ တချို့ကိုယ်ပိုင်အရင်းအနှီး နည်းနေသေးလို့ဆိုပြီး ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကို တော်တော်နဲ့မစဖြစ်ကြဘူး။ တကယ်တမ်းတော့ ပြည့်စုံမှစတာထက် ကိုယ်လုပ်နိုင်တာက စတာက လက်တွေ့အလုပ်ဖြစ်တယ်။ စာရေးဆရာတွေကို သွားမေးကြည့်။ သူတို့ရဲ့ပထမဆုံးစာအုပ်ကို ပြန်ဖတ်ကြည့်ရင် စိတ်ပျက်စရာကြီးလို့ ပြောမယ့်သူတွေ တစ်ပုံကြီး။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ စစချင်းမှာ

လိုအပ်ချက်တွေ၊ အားနည်းချက်တွေကတော့ များတာပဲ။ စလုပ်မိရာကနေ သင်ယူရင်း၊ ပြင်စရာရှိတာပြင်ရင်း ပိုကောင်းအောင် တည်ဆောက်သွားရတာ။

လက်ရှိ သရုပ်ဆောင်ကောင်းလှပါတယ်ဆိုတဲ့ သရုပ်ဆောင်တွေရဲ့ ပထမဆုံးဇာတ်ကားကိုပြန်ကြည့်ရင် ဘယ်လောက်တောင် ရယ်စရာကောင်းတဲ့ သရုပ်ဆောင်ချက်လဲဆိုတာကို တွေ့လိမ့်မယ်။ ဒီလိုပဲ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း စီးပွားရေးပညာ ပြည့်စုံမှ၊ အရင်းအနှီးတောင့်တင်းမှ စတာထက် စနိုင်တဲ့အခြေအနေ တစ်ခုရှိရင် ကိုယ်လုပ်နိုင်တာကနေစကြည့်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ လုပ်စရာရှိတာလုပ်သွားရင်း အမှားတွေ၊ အားနည်းချက်တွေကို ပြင်ဆင်ရင်း၊ ဖြည့်စရာရှိတွေဖြည့်ရင်း ပိုတိုးတက်အောင်တည်ဆောက် သွားဖို့ပါပဲ။

ကိုယ်သုံးနေတဲ့ဖုန်းတွေ၊ App တွေကိုပဲကြည့်ကြည့် Version အသစ်တွေ ခဏခဏထွက်တာပဲမလား။ လုပ်စရာရှိတာ လုပ်ရင်းနဲ့ အားနည်းချက်ကိုပြင်ရင်း Upgrade လုပ်သွားရတာဖြစ်ပါတယ်။ ပြီးပြည့်စုံမှစတာထက် စနိုင်တာကစတာက ပိုအလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။

❑

ပိုမြင့်တဲ့တောင်ပေါ်တက်ဖို့ဆိုရင် လက်ရှိတောင်အောက်ကို ခဏဆင်းဖို့လိုတယ်

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့အတွက် လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ တစ်သမတ်တည်း တောက်လျှောက်တိုးတက်သွားတာထက် တစ်ခါတလေ နောက်ပြန်ဆုတ်သွားတာမျိုး၊ အောက်ကိုထိုးဆင်းသွားတာမျိုး ရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကိုလည်း နားလည်သဘောပေါက်ဖို့လိုတယ်။ Career တစ်ခုကနေတစ်ခုပြောင်းတဲ့အခါ၊ အလုပ်တစ်ခုကနေ တစ်ခု ပြောင်းတဲ့အခါမျိုးတွေမှာလည်း ဒါမျိုးကြုံရနိုင်တယ်။

ဆိုပါတော့ လူတစ်ယောက် ကျောင်းပညာရေးအနေနဲ့ ဆေးပညာကိုလေ့လာခဲ့တယ်။ ဆေးပညာအရည်အချင်း တောက်လျှောက်တိုးတက်မှုရှိခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့အနေနဲ့ ဆရာဝန်အလုပ်ထက် ဂီတပညာနဲ့ရပ်တည်ချင်လို့ Career ပြောင်းလိုက်တာမျိုးရှိနိုင်တယ်။ အဲဒီမှာ ပုံမှန်တိုးတက်မှုရှိနေတဲ့ ဆေးပညာလေ့လာမှုကို ရပ်ပစ်ပြီး ဂီတပညာကို အစကနေလေ့လာသင်ယူရတာမျိုးရှိမယ်။ တချို့ဆို Career နှစ်ခုမက ပြောင်းတဲ့သူတွေလည်းရှိတယ်။

တချို့အားကစားသမားတွေဆို ကစားနည်းတစ်ခုတည်း ကစားတာပဲ။ ဒါပေမဲ့ အသင်းတွေလျှောက်ပြောင်းတယ်။ အနိမ့်အမြင့်၊ အတက်အကျတွေကြုံရတယ်။ ပုံမှန်လိဂ်တွေကနေ အဆင့်မမီလို့ဆိုပြီး အောက်တန်းလိဂ်တွေဆင်းကစားရတဲ့အခြေအနေမျိုးတွေပေါ့။ နောက်မှ အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်ရင်း၊ အခွင့်အလမ်းကောင်းတွေနဲ့ကြုံရင်း ထူးချွန်မှုကြောင့်ပဲ အဆင့်မြင့်တန်းလိဂ်တွေကို ပြန်ရောက်သွားကြတာတွေရှိတယ်။

ပိုကောင်းတဲ့အခြေအနေရောက်ဖို့အတွက် ပိုခက်ခဲတဲ့ အခြေအနေတွေကိုဖြတ်သန်းရတာ၊ အစကနေပြန်စရတာတွေရှိတတ်တယ်။ ဝန်ထမ်းဘဝကနေ လုပ်ငန်းရှင်ဘဝကူးပြောင်းတဲ့သူတွေဆိုရင် ဒီသဘောကို ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်လိမ့်မယ်။ ဝန်ထမ်းဘဝမှာ ရာထူး၊ လစာ Level တစ်ခုရောက်နေပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ အဲဒီအလုပ်ကနေထွက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုစဖို့က စိန်ခေါ်မှုအတော်ကြီးတယ်။ လက်ရှိရနေတဲ့ဝင်ငွေတောင် ရပ့်ါမလား၊ လက်ရှိအခြေအနေလို သက်သောင့်သက်သာရှိပ့်ါမလား၊ လမ်းတွေပဲပျောက်နေမလား စသဖြင့် သံသယတွေ၊ မေးခွန်းတွေ အများကြီးရှိနိုင်တယ်။

တကယ့်လက်တွေ့မှာလည်း ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစချိန်မှာ အခက်အခဲကတော့ အနည်းနဲ့အများဆိုသလိုရှိကြတာပဲ။ တချို့ လုပ်ငန်းစတဲ့ ခြောက်လတစ်နှစ်လောက်က လုပ်ငန်းက အရှုံးပြနေတယ်။ တချို့ ရှိစုမဲ့စုအရင်းအနှီးလေးကုန်သွားတယ်။ ဒီလိုအခက်အခဲမျိုးစုံကိုကျော်ဖြတ်ပြီးမှပဲ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အခြေအနေကို ရောက်ကြတာများပါတယ်။

"ဆက်ပြီးတိုးတက်ဖို့အတွက် လမ်းဆုံးရောက်တဲ့အခါ တောင်အောက်ကိုပြန်ဆင်းရမှာဖြစ်ပါတယ်" လို့ *Hidden Potential* စာအုပ်မှာ Adam Grant ကပြောထားတယ်။ လုံလုံလောက်လောက် ပြန်ဆုတ်ပြီးတဲ့အခါ နောက်လမ်းကြောင်းတစ်ခုကို တွေ့နိုင်ပါတယ်။ ဒါက ထိပ်ဆုံးရောက်ဖို့လိုအပ်တဲ့ အချိန်ယူလို့ရစေမယ့်လမ်းတစ်လမ်းပဲဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လူတိုင်းက ဘဝမှာ၊ အလုပ်နဲ့ စီးပွားရေးမှာ မြန်နှုန်းတစ်ခုနဲ့ ဆက်လက်တိုးတက်နေတာမျိုးကိုပဲကြိုက်ကြတာမို့ ဒီလိုနောက်ပြန်ဆုတ်ရတာမျိုး၊ ရှိထားတဲ့အရှိန် ကျသွားတာမျိုးကို လက်ခံဖို့တော့ ခက်ခဲပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ပိုမြင့်တဲ့နေရာရောက်ဖို့၊ ပိုပြီးထူးချွန်တဲ့ အခြေအနေရောက်ဖို့အတွက် ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ ဒီသဘောတရားကို လက်မခံနိုင်ရင် တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု ကြီးကြီးမားမားတွေဖြစ်လာဖို့ ခက်ခဲနိုင်ပါတယ်။

❑

အခွင့်အလမ်းဆုံးရှုံးရမှာ ကြောက်တဲ့စိတ် (Fear of Missing Out)

စီးပွားရေး၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတို့နဲ့ပတ်သက်ရင် ဆုံးရှုံးမှာကြောက်တဲ့စိတ် (Fear of Losing) အကြောင်း ကျွန်တော်တို့ အမြဲပြောဖြစ်ကြတယ်။ ကြောက်စိတ်နဲ့ပတ်သက်ရင် ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှာကြောက်တာရှိသလို အခွင့်အလမ်းဆုံးရှုံးမှာကြောက်တာလည်းရှိတယ်။ အခွင့်အလမ်း လက်လွတ်ဆုံးရှုံးမှာကြောက်တာကိုတော့ FOMO (Fear of Missing Out) လို့ခေါ်တယ်။ တစ်လောကတောင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုစာအုပ်ရေးတဲ့ စာရေးသူတစ်ယောက်နဲ့ သူ့စာအုပ်အကြောင်း အမေးအဖြေလုပ်တော့ FOMO အကြောင်း ထည့်ပြောသွားသေးတယ်။

လူတွေရဲ့သဘောသဘာဝတစ်ခုက သူများတွေလုပ်နေချိန် ကိုယ်မလုပ်လိုက်ရမှာ၊ သူများတွေရနေချိန် ကိုယ်မရလိုက်မှာ၊ သူများတွေတိုးတက်ချိန် ကိုယ်မတိုးတက်မှာစိုးရိမ်တဲ့စိတ် ကြီးကြတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တခြားသူတွေနဲ့နှိုင်းယှဉ်လွန်းရင်၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုဂရုစိုက်လွန်းရင် ဒါမျိုးပိုဖြစ်တတ်တယ်။

ဒီခေတ်မှာ ပိုသိသာတယ်။ ဆိုရှယ်မီဒီယာမှာကြည့်လိုက်ရင် လူအများစုက သူတို့ရဲ့ကောင်းတဲ့အချက်တွေ၊ အားသာချက်တွေ၊ ကိုယ့်ကို အများကအထင်ကြီးစေမယ့်အရာတွေပဲ အဓိကတင်ကြတာ။ ဒါတွေကိုကိုယ်ကကြည့်ပြီး ငါတော့ သူတို့လောက်မလုပ်နိုင်ဘူး၊ ငါတော့ တခြားသူတွေနောက် ကျန်နေပါပြီဆိုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်သွားတတ်ကြတယ်။

စီးပွားရေးမှာဆိုရင်လည်း တချို့ဆို ကိုယ့်အသိတချို့တော့ ဘာတွေနဲ့အလုပ်ဖြစ်နေတယ်၊ ငါလည်း သူတို့လုပ်တာလျှောက်လုပ်မှပါဆိုပြီး သူများလုပ်လို့ လျှောက်လုပ်တတ်ကြတယ်။ တခြားသူတွေက သူတို့ကျွမ်းကျင်ရာလုပ်တော့ အောင်မြင်ပေမဲ့ ကိုယ်က မကျွမ်းကျင်ဘဲ သူများလုပ်လို့ထလုပ်တဲ့အခါ ကျရှုံးမှုနဲ့ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Trend နောက်လိုက်လွန်းတတ်တဲ့သူတွေ ဒီပြဿနာပိုကြုံရတတ်ပါတယ်။ တချို့ဆိုရင် ဘယ်သူတွေက ဘယ် Asset တွေလျှောက်ဝယ်နေပြီ၊ ကိုယ်လည်း လိုက်ဝယ်မှပါဆိုပြီး လျှောက်ဝယ်တယ်။ တကယ်တမ်းတော့ ကိုယ်က အဲဒီ Asset မှာ ဘယ်လိုရင်းနှီးမြှုပ်နှံရမလဲနားမလည်ရင် အကျိုးအမြတ်ရဖို့ထက် ဆုံးရှုံးဖို့ပဲများပါတယ်။

ဝါရင်းဘတ်ဖက်ပြောသလိုပဲ ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တဲ့လုပ်ငန်းမှာ ဘယ်တော့မှရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမလုပ်ပါနဲ့။ စီးပွားရေးပဲလုပ်လုပ်၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပဲလုပ်လုပ် သူများလုပ်လို့ လျှောက်လုပ်တာထက် ကိုယ်တကယ်နားလည်ကျွမ်းကျင်တာကပဲ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးအမြတ်ပိုဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

ကြောက်စိတ်နဲ့ပတ်သက်ရင် ငွေကြေးဆုံးရှုံးမှာကြောက်တဲ့စိတ်က ကိုယ့်ရဲ့လုပ်နိုင်စွမ်းနဲ့ အကျိုးအမြတ်ရရှိနိုင်မှုကို ကန့်သတ်ရာရောက်သလို အခွင့်အလမ်းဆုံးရှုံးမှာကိုကြောက်တဲ့စိတ်ကလည်း ကိုယ့်ကိုရွေးချယ်မှုအမှားတွေနဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားတွေ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

❑

အမြင့်ကိုရောက်ဖို့ အထောက်အပံ့ကောင်း အရေးကြီးတယ်

သမင်ငယ်တစ်ကောင်ဟာ တောင်ကမ်းပါးတစ်ခုကနေ တခြားကမ်းပါး တစ်ခုကိုခုန်ကူးရာမှာ တိုက်ရိုက်မခုန်ဘဲ အနီးကပိုမြင့်တဲ့တောင် ကမ်းပါးနံရံကို တစ်ချက်ထောက်ခုန်ပြီးမှ တခြားကမ်းပါးကိုတစ်ဆင့် ခုန်ကူးသွားတယ်။ ခွေးတစ်ကောင်ဟာ တိုက်ရိုက်ခုန်ဖို့ ကွာဝေး လွန်းတဲ့အမြင့်ကိုမီဖို့အတွက် အနီးကနံရံကိုပြေးတက်ပြီး အရှိန်မြှင့် လို့ရတယ်။ အမြင့်ခုန်သမားတစ်ယောက်ဟာ ရိုးရိုးခုန်တာထက် တုတ်ထောက်ပြီးခုန်တဲ့အခါ သိသိသာသာပိုမြင့်တဲ့အမှတ်ကို ရောက် နိုင်တယ်။

လူတစ်ယောက် အမြင့်ကိုရောက်နိုင်ဖို့က အထောက်အပံ့ ကောင်းအရေးကြီးတယ်။ တချို့ရည်မှန်းချက်ကြီးတယ်။ အရည်အချင်း နဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းလည်းရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထောက်အပံ့ကောင်းမရတဲ့ အခါ ဖြစ်သင့်သလောက်မဖြစ်တာတွေရှိတယ်။ တချို့အရည်အချင်း နဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းက သာမန်ပဲ။ အထောက်အပံ့ကောင်းရတဲ့အခါ

မြန်မြန်ဆန်ဆန်အရှိန်ရသွားတယ်။ အထောက်အပံ့ကောင်းဆိုရာမှာ ငွေကြေးမှမဟုတ်ဘူး၊ မိတ်ဆွေကောင်းရှိမှု၊ ပတ်ဝန်းကျင်ကောင်းမှာ နေထိုင်ရမှု စသဖြင့် အမျိုးမျိုးဖြစ်နိုင်တယ်။

တစ်လောက Business Seminar တစ်ခုမှာ ပရိသတ် တစ်ယောက်က ဟောပြောတဲ့ဆရာကိုမေးတယ်။ လက်ရှိခက်ခဲတဲ့ ကာလမှာ စီးပွားရေးချဲ့သင့်လားတဲ့။ ဆရာကပြန်ဖြေတယ် "ချဲ့စရာ ရှိတာချဲ့၊ ပြေးစရာရှိတာပြေးပါ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ယောက်တည်းထီးတည်း ပြေးတာထက် အပေါင်းအဖော်နဲ့ပြေးပါ" တဲ့။ "စီးပွားရေးမှာ Network မရှိရင် ဘာမှလုပ်လို့မရဘူး" ဆိုတဲ့ လုပ်ငန်းရှင်ကြီး တစ်ဦးရဲ့စကားကိုတောင် သွားသတိရမိပါတယ်။

ကိုယ်က ပိုမြင့်တဲ့အခြေအနေတစ်ခုကိုရောက်ချင်ရင် ကိုယ့် ရဲ့စွမ်းဆောင်ရည်တစ်ခုတည်းကိုအားကိုးတာထက် အထောက်အပံ့ ကောင်းရဖို့လည်း အရေးကြီးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အထောက်အပံ့ကောင်း ဆိုတာ သူ့အလိုလို ရလာတာမျိုးကို ထိုင်မျှော်နေဖို့မဟုတ်ဘဲ ကိုယ်တိုင်ဖန်တီးလို့ရသလောက် ဖန်တီးနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဥပမာ- မိသားစုအထောက်အပံ့က မွေးရာပါအခွင့်အလမ်းနဲ့ အဓိက ဆိုင်ပေမဲ့ မိတ်ဆွေကောင်းရရှိမှုလို အထောက်အပံ့မျိုးကျတော့ ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်မှုအပေါ် မူတည်သွားတယ်။

❑

Productivity တက်ချင်ရင် တစ်နေ့တာမှာ မလုပ်ချင်တာတွေကို အရင်လုပ်

Productivity တက်ချင်ရင် တစ်နေ့တာ To Do List တွေထဲက ကိုယ်မလုပ်ချင်တာတွေနဲ့ အရင်စကြည့်။ မနက်ခင်းမှာ ဖားအရှင်ကို အရင်စားပါဆိုတဲ့စကားရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက မလုပ်ချင်တဲ့အလုပ်ကို အရင်လုပ်ခိုင်းတာပဲ။ လူအများစုအတွက် မနက်ခင်းက Energy အပြည့်ဆုံးအချိန်ပဲ။ ဒီအချိန်မှာ ခက်ခဲတဲ့အလုပ်တွေကို အရင်လုပ်ဖို့ အကောင်းဆုံးဖြစ်တယ်။ နောက်တစ်ချက်က ခက်တာတွေ လုပ်ပြီးသွားချိန်မှာ ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးပေါ့သွားတဲ့အတွက် ကျန်တဲ့လွယ်တဲ့အလုပ်တွေလုပ်ဖို့က ပေါ့ပါးသွားတယ်။

လူအများစုကတော့ လွယ်တာတွေအရင်လုပ်တတ်ကြတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ခက်တာတွေကို မကြိုက်ကြလို့ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက လွယ်တာတွေအရင်လုပ်တဲ့အခါ ခက်တာကြီးလုပ်ရဦးမယ်ဆိုတဲ့ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး စိတ်ထဲတောက်လျှောက်ရှိနေတဲ့အတွက် တစ်နေ့တာလုံး စိတ်ပန်းလူပန်းပိုဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ တချို့လည်း

သဘောတူချင်မှတူမယ်။ လွယ်တာနဲ့ စချင်တဲ့သူတွေရှိကောင်းရှိမယ်။ အရေးကြီးတာက ကိုယ်က ဘယ်နည်းလမ်းနဲ့လုပ်ရင် အလုပ်ပိုပြီးလဲ၊ Productivity ပိုတက်လဲ ကိုယ်နဲ့ကိုက်တာ လုပ်တတ်ဖို့ပဲလိုတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ တစ်နေ့တာလုပ်ရန်တွေထဲက ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုး အဖြစ်ဆုံး အလုပ်တွေပြီးမြောက်သွားတဲ့ဖီလင်က တခြားဘာနဲ့မှ မတူတာတော့ သေချာတယ်။

❑

အပိုင်း (၂)

Career Development

သစ်ချည်းပဲမခုတ်နဲ့၊ ပုဆိန်လည်းသွေးပါ

ကိုယ့်လစာ၊ ကိုယ့်ဝင်ငွေမနည်းအောင် ကိုယ်ရသင့်ရထိုက်တာကို တောင်းပါလို့ပြောတော့ တချို့ကပြောတယ် တောင်းပေမဲ့ မရဘူးတဲ့။ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ နှစ်ပိုင်းရှိမယ်ထင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝန်ထမ်းလုပ်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်အလုပ်လုပ်ပေးနေရတဲ့ လုပ်ငန်းက မပေးနိုင်တာ၊ ဒါမဟုတ် မပေးချင်တာမျိုးပေါ့။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က တိုးပြီးခံစားခွင့်ရဖို့ လိုအပ်ချက်တွေရှိနေတာ။

လုပ်ငန်းဘက်ကမပေးနိုင်တာကတော့ ကိုယ်ထိန်းချုပ်လို့မရတဲ့အတွက် ဒါက ကိုယ်ကြိုးစားနေလည်း မသေချာပါဘူး။ အဲဒါမျိုးဆိုရင်တော့ အဲဒီအလုပ်မှာ အချိန်ကုန်ခံပြီး မလုပ်တာပိုကောင်းပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ကိုယ့်ရဲ့ Skill နဲ့ဆိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်က ကိုယ်လုပ်မယ့်အလုပ်မှာ ဘယ် Level အထိ ကျွမ်းကျင်သလဲ၊ ဘယ်လောက်တာဝန်ယူနိုင်သလဲအပေါ် အများကြီးမူတည်ပါတယ်။ အမြဲတမ်းဝန်ထမ်းပဲလုပ်လုပ်၊ Freelance ပဲလုပ်လုပ် ခင်ဗျားရဲ့

လုပ်ငန်းပိုင်းဆိုင်ရာကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ ခင်ဗျားရဲ့ဝင်ငွေနဲ့က အများကြီး အချိုးကျနိုင်ပါတယ်။

ကျွန်တော် အလုပ်ကြိုးစားတဲ့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်အများကြီး နဲ့ဆုံဖူးတယ်။ သတိထားမိသလောက် သူတို့ထဲကအများစုက အလုပ် ကြိုးစားကြတယ်။ လက်ရှိတာဝန်ယူတဲ့အလုပ်နဲ့ပတ်သက်လို့ တာဝန် ကျေအောင်၊ Performance ကောင်းအောင် ကြိုးစားစွမ်းဆောင်ကြ တယ်။ တချို့ဆို ညနေ သူများတွေရုံးဆင်းချိန်သူတို့မဆင်းဘဲ အခမဲ့ Overtime ဆင်းပြီးလုပ်ကြတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပြဿနာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Upgrade မလုပ်ကြ တာပဲ။ ဗားရှင်းနိမ့်နေတဲ့ဆော့ဖ်ဝဲတစ်ခုဟာ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ တချို့သော Feature တွေသုံးလို့မရပါဘူး။ ဒီလိုပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် Upgrade မလုပ်ရင် ကိုယ်ဟာ တစ်ဆင့်မြင့်တဲ့တာဝန်ကို ရယူဖို့ ခက်ပါတယ်။ Daily Operation ထဲမှာပဲနစ်နေတာမျိုးက ကိုယ့်ရဲ့ တိုးတက်မှုအတွက် ကြီးမားတဲ့အဟန့်အတားဖြစ်ပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ်ဟာ Professional တစ်ယောက်အနေနဲ့ ရပ်တည်မယ်၊ ဝင်ငွေ ရှာမယ်ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ Skill ကို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့်မြှင့်သွားဖို့လိုပါ တယ်။ ကိုယ်က Skill မြင့်လာလေ၊ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်အားတန်ဖိုးကို တောင်းဆိုဖို့လည်း ယုံကြည်မှုမြင့်လာလေပါပဲ။

သစ်ချည်းပဲ ကြိုးစားခုတ်နေတာထက် ပုဆိန်လည်းသွေးဖို့ လိုပါတယ်။ မဟုတ်ရင် ကိုယ်ကြိုးစားနေတာက အရာထင်သင့် သလောက်ထင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။

❑

လမ်းဆုံးရောဂါ

လူတစ်ယောက် စဉ်ဆက်မပြတ်တိုးတက်နေဖို့ဆိုရင် ကိုယ်ရောက်နေ တဲ့နေရာလေးမှာ သာယာမနေမိဖို့အရေးကြီးတယ်။ ပန်းတိုင်တစ်ခု၊ အခြေအနေတစ်ခုရောက်လို့ သာယာကျေနပ်ပြီး ရပ်တန့်သွားတာကို လမ်းဆုံးရောဂါ (Destination Disease) လို့ခေါ်တယ်။

ဒါဟာ အများစုကြုံရတဲ့ပြဿနာလို့လည်း ပြောလို့ရတယ်။ အထူးသဖြင့် ရည်မှန်းချက်ကြီးကြီးမားမားမရှိသူတွေမှာ ဒါမျိုးအဖြစ် များလေ့ရှိတယ်။ အလုပ်လေးတစ်ခုရှိသွားတယ်၊ လစာလေးတိုးသွား တယ်၊ ရာထူးလေးတက်သွားတယ်ဆိုရင် ကျေနပ်ပြီး သင်ယူလေ့လာ မှုကို ရပ်တန့်ပစ်တတ်ကြတယ်။ အကျိုးဆက်က အဲဒီအလုပ်၊ အဲဒီလစာ၊ အဲဒီရာထူးထက် တိုးတက်မလာတဲ့အပြင် တချို့ဆိုရင် အဲဒီရှိပြီးသားအခြေအနေတောင် ပျောက်သွားတယ်။ “မနက်ဖြန် အောင်မြင်မှုအတွက် ဒီနေ့အောင်မြင်မှုက အကြီးမားဆုံးရန်သူပဲ” လို့ Rick Warren က ပြောဖူးတယ်။

စဉ်ဆက်မပြတ် တိုးတက်အောင်မလုပ်ခြင်းက ကိုယ့်

ကိုယ်ကိုယ် အောက်ဆွဲချတာ၊ ဝင်ငွေနဲ့ အလုပ်မှာ မသေချာမှုတွေ ဖြစ်စေတာ စတာတွေနဲ့ရင်ဆိုင်ရစေနိုင်တယ်။ နည်းပညာအပြောင်း အလဲနဲ့ အပြိုင်အဆိုင်များတဲ့ဒီခေတ်မှာ ပိုသိသာတယ်။ ကိုယ်က တိုးတက်မှုလေးတစ်ခုရလာချိန်မှာ ကျေနပ်ပြီး လေ့လာသင်ယူမှု ရပ်တန့်လိုက်တယ်၊ သုံးလေးနှစ်လောက်အထိ ပျော်ပျော်ကြီး ဒီအတိုင်းနေသွားတယ်။ ကိုယ်ကပြောင်းရမယ်၊ တိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်လို့ သတိဝင်ချိန်လည်းကျရော ကိုယ့် Skill က အဲဒီ အပြောင်းအလဲရဲ့နောက်မှာ ပြတ်ကျန်နေခဲ့ရော။

ဆိုတော့ ရည်မှန်းချက်ရှင်းလင်းဖို့နဲ့ အစီအစဉ်ချမှတ်တာတွေ အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ့်အိပ်မက်က Financial Freedom ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပါတော့ ဝင်ငွေလေးက မကြုံစဖူး ကောင်းကောင်း ဝင်လာတာ၊ အသုံးစရိတ်ထက်ပိုလျှံလာတာဟာ Financial Freedom မဟုတ်သေးဘူး။ ခင်ဗျား စုဆောင်းတာတွေ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာတွေ ဆက်လုပ်ဖို့ ခရီးရှည်ကြီးလို သဘောတယ်။ ကိုယ်က ရေရှည်အောင်မြင် တဲ့လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပါတော့ အမြတ်ကလေးအထိုက် အလျောက်ရလာတဲ့ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်လုပ်ငန်းလေးနဲ့ ကျေနပ်နေလို့ မရဘူး။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းက အချိန်မရွေးပြုတ်သွားနိုင်တာကို သတိ ချပ်ပြီး စဉ်ဆက်မပြတ် Growth ဖြစ်အောင် တည်ဆောက်သွားဖို့ လိုတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာနားလည်အောင်ပြန်သုံးသပ်ကြည့်။ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တဲ့အခြေအနေတွေရှိလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခြေအနေ တွေကိုရောက်ဖို့က ပန်းတိုင်တွေတစ်ခုမက လိုကောင်းလိုလိမ့်မယ်။

Financial Freedom ဖြစ်ချင်တယ်၊ ကိုယ်က အခုမှအလုပ်စဝင် မယ့်သူဆိုပါတော့ အရင်ဆုံး အလုပ်တစ်ခုရဖို့ ပန်းတိုင်လိုမယ်။ ပြီးရင် လစာကောင်းဖို့၊ ပြီးရင် ဘယ်နနှစ်အတွင်း ဘယ်လောက်စုဆောင်း ဖို့နဲ့ ဘယ်လိုရင်းနှီးမြှုပ်နှံဖို့လိုမယ် စသဖြင့်ပေါ့။ ဆိုတော့ ပန်းတိုင် တစ်ခုမှာ သာယာပြီးလမ်းဆုံးနေတာဟာ ကိုယ်တကယ်လိုချင်တဲ့ အိပ်မက်အတွက် ကြီးမားတဲ့အဟန့်အတားပဲ။

❑

တိုးတက်ပြောင်းလဲခြင်းအတွက် ကြီးမားတဲ့အဟန့်အတားတစ်ခု

(နေရာလွဲမှားစွာ ရောက်ရှိခြင်းပြဿနာ)

'လူမှန် နေရာမှန်' ဆိုတဲ့စကား အတော်လေးထိရောက်တယ်။ လူအများစု ဖြစ်ထွန်းသင့်သလောက် မဖြစ်ထွန်းကြတဲ့အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ နေရာတလွဲဖြစ်နေတာကလည်း အဓိကအချက်တစ်ချက်ပဲ။ တိုးတက်ပြောင်းလဲဖို့အတွက်ဆိုရင် ကိုယ့်အားသာချက်ကို အသုံးချနိုင်ဖို့လိုသလို ကိုယ်နဲ့မကိုက်ညီတဲ့နေရာမှာ သွားပြီးအာရုံစူးစိုက်တာ၊ အချိန်ပေးလုပ်ကိုင်တာတွေကိုလည်း သတိပြုဖို့လိုတယ်။

တချို့ Creativity ဘက်မှာအားသာချက်ရှိပေမဲ့ အရောင်းပိုင်းမှာ သွားလုပ်နေမိတာရှိတယ်။ တချို့ဆိုရင် နည်းပညာပိုင်းကျွမ်းကျင်ပေမဲ့ ဒီဇိုင်နာအလုပ်ထဲ နစ်နေတာတွေရှိတယ်။ အားသာချက်နဲ့ လုပ်နေတာနဲ့ တည့်တည့်မတိုးတာပေါ့။ လုပ်လို့မရဘူးလားဆိုတော့ လုပ်လို့တော့ရနေတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဖြစ်ထွန်းသင့်သလောက်

မဖြစ်ထွန်းဘူး။ မိတ်ဆွေတွေထဲမှာဆိုရင် ရှိတယ်။ အရင်က တခြားအလုပ်မျိုးစုံလျှောက်လုပ်နေပြီး သာမန်ပဲဖြစ်ခဲ့ပေမဲ့ အသက် ၄၀ လောက်မှ သင်တန်းဆရာအလုပ်နဲ့ အောင်မြင်သွားသူတွေရှိတယ်။

လူတစ်ယောက်ချင်းစီမှာ Personality Type တွေ မတူသလို ဝါသနာပါရာ၊ အားသာရာတွေလည်း ကွဲပြားတယ်။ ကျွန်တော်ဆိုရင် စာတွေ၊ ဒီဇိုင်းတွေ၊ သစ်ပင်တွေနဲ့ထိတွေ့ရတာပျော်ပြီး စက်ပစ္စည်းတွေဆိုရင် မကြိုက်ဘူး။ ဆယ်တန်းပြီးခါစက ရန်ကုန်တက်လာတုန်း ရရာအလုပ်ဝင်လုပ်တာ တွင်ခုံလုပ်ငန်းတစ်ခု ရောက်သွားတယ်။ တစ်ပတ်ပဲ ခံလိုက်တယ်။ ပြန်ပြေးတာပဲ။ စက်ပစ္စည်းတွေ၊ စက်သံတွေ မြင်ရကြားရရင်ကို စိတ်ထဲအဆင်မပြေတာ။

ဆိုတော့ ကိုယ်အားမသာတဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်အားမသာတဲ့နေရာ၊ အထူးသဖြင့်တော့ ကိုယ်နဲ့ဘယ်လိုမှမကိုက်ညီတဲ့နေရာမှာ ရောက်မနေဖို့၊ အချိန်နဲ့ စွမ်းအင်တွေကို သွားမသုံးမိဖို့လိုတယ်။ အဲဒီအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် နားလည်သဘောပေါက်ခြင်း (Self-awareness) သိပ်အရေးကြီးတယ်။ လူအများစုကိုမေးကြည့်၊ ကိုယ့်ရဲ့ Career အစစ်အမှန်ကို ဘယ်အချိန်မှာရှာတွေ့လဲဆိုရင် အများစုက အသက် ၂၅-၃၀ လောက်မှာရှာတွေ့တယ်ဆိုပေမဲ့ တချို့က အသက် ၄၀ ဝန်းကျင်မှ ရှာတွေ့တယ်ဆိုတာ တွေ့လိမ့်မယ်။ တချို့ဆို အသက်သာကြီးသွားတယ်။ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်လို့ ဖြစ်ချင်မှန်းမသိသူတွေလည်းရှိတယ်။

လူတစ်ယောက်က ကိုယ်ဘယ်နေရာမှာ အားသာလဲသာ အတိအကျပြောရ ခက်ရင်ခက်မယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ အားနည်းလဲ

ဆိုတာတော့ ထင်ထင်ရှားရှားသိတယ်။ ပြောရမယ်ဆိုရင် ဘယ်အလုပ်မှာ ဖြစ်ထွန်းပေါက်မြောက်အောင်လုပ်ဖို့ သေချာမသိပေမဲ့ ဘယ်အလုပ်လုပ်ရင် စိတ်မပါဘူးလဲဆိုတာကိုတော့ ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်တယ်။

သင်ယူလေ့လာမှုတွေလုပ်ပြီး ကိုယ့်ဘဝပြောင်းလဲမှုမရှိခြင်းရဲ့ပြဿနာ သုံးခုရှိတယ်လို့ John C. Maxwell က *Self-improvement 101* စာအုပ်မှာ ပြောထားတယ်။

၁။ တိုးတက်မှုစီမံချက်အတွက် အချိန်နဲ့ ဂရုပြုမှု အလုံအလောက်မပေးခြင်း

၂။ မှားယွင်းနဲ့နေရာမှာ အာရုံစူးစိုက်အချိန်ပေးလွန်းခြင်း

၃။ သင်ယူလေ့လာထားတာတွေကို အသုံးမပြုခြင်း

ဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့လေ့လာမှု၊ ကိုယ့်ရဲ့အချိန်၊ ကိုယ့်ရဲ့အားထုတ်မှုက နေရာတလွဲဖြစ်မနေဖို့၊ မရောင်ရာ ဆီမလူးမိဖို့ အရေးကြီးတယ်။ နေရာလွဲရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သေချာမသိတာ၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိပေမဲ့ အခြေအနေတစ်ခုကြောင့် မပြောင်းလဲတာနဲ့ ပြောင်းလဲချင်ပေမဲ့ ကိုယ်အချိန်အကြာကြီးရင်းနှီးထားတဲ့နေရာကနေ မစွန့်ခွာနိုင်တာကြောင့်ပဲ။

ဘဝက တိုတိုလေး။ ငယ်တုန်းရွယ်တုန်းမှာ နေရာလွဲရောက်နေတာ ပြဿနာသိပ်မရှိပေမဲ့ အသက်အရွယ်တစ်ခုရောက်လာချိန်အထိ နေရာလွဲနေရင်တော့ ပြဿနာရှိပါတယ်။

❑

၃၀ ကျော်အရွယ်နှင့် Career အချိုးအကွေ့

တစ်လောက Freelancer လုပ်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောဖြစ်တယ်။ ရောက်တတ်ရာရာပြောကြရင်းနဲ့ ဒီကာလ သူခက်ခက်ခဲခဲရုန်းကန်ရတဲ့အကြောင်းကို ရောက်သွားတယ်။ နိုင်ငံရေးကိစ္စဖြစ်ပြီး အလုပ်ကနေ နားလိုက်ရတဲ့နောက်ပိုင်း သူတခြားအလုပ်တွေ လိုက်လျှောက်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်အလုပ်မှ သူ့ကိုမခန့်ဘူးတဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲမေးကြည့်တော့ သူ့အသက်က ၄၀ အရွယ်ဖြစ်နေပြီမို့လို့တဲ့။ သူ့အလုပ်မှာ Pro အဆင့်ရှိသူတစ်ယောက်တောင် ဒီလိုကြုံတွေ့ရပါတယ်။ ဒီကာလမှာ အလုပ်အကိုင်ရှားပါးတာကလည်း အကြောင်းရင်းတစ်ခုဖြစ်သည့်တိုင် အဲဒါထက် အဓိကပြဿနာက အသက်အရွယ်ပဲဗျ။

ဒီနောက်ပိုင်းမှာပိုသိသာတယ်။ ကုမ္ပဏီတွေက ငယ်ရွယ်သူတွေကို ဦးစားပေးခန့်လာကြတယ်။ လုပ်ငန်းတွေဘက်ကအမြင်ကတော့ Creative အရရော နည်းပညာပိုင်းတတ်လွယ်တာကြောင့်ရောပေါ့။ နောက်တစ်ခုက အသက်ကြီးတဲ့သူတွေကို ဦးဆောင်စီမံ

ရတာ ခက်တယ်ဆိုတဲ့အမြင်လည်းရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့် အသက် ၄၀ နားနီးရင် Position တချို့ကလွဲလို့ မခန့်ကြတော့ဘူး။ တချို့ Manager Position တောင် အသက် ၃၀ အောက်တွေ၊ တချို့လည်း ၂၇ လောက်တွေပဲ ဦးစားပေးခန့်တော့တာ။

ဆိုတော့ ခင်ဗျားအသက် ၃၀ ကျော်လာတဲ့အခါ ဝန်ထမ်းအလုပ်လုပ်ရင် ရွေးချယ်ခွင့်နည်းလာလိမ့်မယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လမ်းပျောက်သလိုခံစားလာရလိမ့်မယ်။ (၄၀ နားနီးရင်တော့ ပိုဆိုးသွားပြီ။) နောက်တစ်ခုက အသက် ၃၀ ကျော်အရွယ်မှာ အများစု ကိုယ့်ရဲ့ Career နဲ့ပတ်သက်လို့ ဖိအား (Pressure) တစ်ခုဝင်လာလေ့ရှိကြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ Career နဲ့ပတ်သက်လို့ အချိုးအကွေ့လုပ်ရတော့မယ်လို့ခံစားမိလာကြတယ်။ ဝန်ထမ်းအလုပ်က တစ်သက်လုံးလုပ်နေလို့မရတာရယ်၊ ဝန်ထမ်းမလုပ်ရင်လည်း ဘာလုပ်ရမလဲဆိုတာရယ် အဲဒီမှာ ဂွကျတော့တာ။ ပြောရရင် ဝန်ထမ်းအလုပ်လုပ်ရတာ စိတ်ထဲသက်သောင့်သက်သာမရှိတော့သလို ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ရင်လည်း ဘာလုပ်လို့လုပ်ရမလဲမသိတော့တဲ့အဖြစ်နဲ့ ရင်ဆိုင်ရတာ။

အဲဒီအချိန်မှာ အိမ်ထောင်ရေးကလည်း ထူထောင်ခါစ၊ တချို့လူလွတ်တွေဆိုလည်း မိသားစုကို အပြည့်အဝထောက်ပံ့နေရတယ်ဆိုရင်၊ တစ်ဖက်မှာလည်း ဘာမှစုထားဆောင်းထားတာမရှိဘူးဆိုရင် တကယ့်ကိုစိတ်ရှုပ်ထွေးရဆုံးအချိန်ပဲ။ နောက်တစ်ခု တချို့သူငယ်ချင်းတွေက ကိုယ်ပိုင်ကားလေးစီး၊ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လေးရှိနေချိန်မှာ ကိုယ်ကဘာမှမဖြစ်သေးဘူးဆိုတဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အားမလိုအားမရတဲ့ခံစားချက်လည်း ဝင်တတ်ကြပြန်ပါတယ်။

ဒါက လူနည်းစုမဟုတ်ဘဲ အများစုရင်ဆိုင်နေရတဲ့ပြဿနာပါ။ ဆိုတော့ ဒါကိုကောင်းကောင်းဖြေရှင်းနိုင်ဖို့ကတော့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ဖို့ပဲ။ ဘယ်လိုပြင်ဆင်မလဲဆိုတော့ အနည်းဆုံး အသက် ၂၅ ဝန်းကျင်လောက်ကတည်းက ငါ ၃၀ ကျော်အရွယ်မှာ ဘာဖြစ်ရမယ်၊ ငွေကြေး ဘယ်လောက်စုဆောင်းမိရမယ်၊ အလုပ်ထွက်လည်း မပူမပင်နေရအောင် ဘယ်လိုစီစဉ်ထားမယ်၊ ဘယ်လိုအပြောင်းအလဲတွေတော့လုပ်မယ် စသဖြင့် ကိုယ့်ရဲ့ Career လမ်းကြောင်းကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ပြင်ဆင်ထားဖို့လိုမယ်။

❑

ဝင်ငွေလမ်းကြောင်းတစ်ခုမက ဖန်တီးပါ
(၃၀ ကျော်အရွယ်နှင့် Career အချိုးအကွေ့ - ၂)

အသက် ၃၀ ကျော်ဖြစ်လာရင် ဝန်ထမ်းလုပ်ရတာ အကန့်အသတ်ရှိလာတဲ့အကြောင်းနဲ့ ဒီအတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုလုပ်ဖို့လိုတဲ့အကြောင်း ပြောဖြစ်ခဲ့တယ်။ Freelance အနေနဲ့ လုပ်ချင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးစချင်လို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အခြေအနေတစ်ခုခုကြောင့် အလုပ်ထွက်လိုက်မယ်ဆိုပါတော့ အဲဒီအတွက် ဘယ်လိုပြင်ဆင်ထားသင့်လဲ။ နည်းလမ်းတွေထဲက နှစ်ခုလောက်ပြောကြည့်ချင်ပါတယ်။

ပထမတစ်ခုက ကိုယ့်ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုကို ကြိုတင်ဖန်တီးထားတာ။ သင့်ရဲ့ဝင်ငွေဟာ သင့်ရဲ့ကြွယ်ဝမှု၊ သင့်ရဲ့ပိုင်ဆိုင်မှုမဟုတ်ဘူးဆိုတဲ့စကားလည်း ရှိပါတယ်။ ဆိုလိုတာက လစာရနေပေမဲ့ လက်ထဲမစုဆောင်းမိသူက အများကြီး။ သိတဲ့အတိုင်း မြန်မာပြည်ကရတဲ့လစာနဲ့ မြန်မာပြည်ကလူနေမှုစရိတ်ကာမိအောင် မနည်းရုန်းနေကြရတာ။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ပုံမှန်ဝင်ငွေတစ်ခုရှိနေချိန်မှာ တခြားသူတွေကို ထောက်ပံ့နေရသည့်တိုင်အောင် ကိုယ့်အနာဂတ်အတွက် စုဆောင်းမှုကို မဖြစ်မနေလုပ်ဖို့လိုပါတယ်။ စုဆောင်းတယ်ဆိုတဲ့နေရာမှာ ကျွန်တော်အမြဲပြောနေကျအတိုင်း ဒီအတိုင်း ဘဏ်ထဲအပ်ထားတာလောက်လုပ်မယ့်အစား ညဏ်အမြော်အမြင်ရှိရှိနဲ့ ဒီငွေကိုတိုးပွားနေအောင် Invest လုပ်ထားသင့်ပါတယ်။ ဒါက Passive Income တစ်ခု ဖန်တီးထားရာလည်းရောက်ပါတယ်။ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆို သူအလုပ်စဝင်ကတည်းက သူ့လက်ထဲ ငွေစုမိတိုင်း Investment တစ်ခုလုပ်မယ်ဆိုပြီး Plan ချထားတယ်။ အဲဒီအတိုင်းလည်း လုပ်သွားဖြစ်တယ်။

ဒုတိယနည်းလမ်းကတော့ Full-time ဝန်ထမ်းလုပ်ကတည်းက Side Project တစ်ခုခုပါလုပ်တာ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီနည်းလမ်းကိုကျင့်သုံးဖြစ်ခဲ့လို့ အလုပ်ထွက်တဲ့အချိန်မှာ ငွေကြေးလိုအပ်ချက်အတွက် တော်တော်လေးအထောက်အကူဖြစ်ခဲ့တယ်။ အလုပ်ထွက်တယ်။ လအနည်းငယ်လောက် Freelance လုပ်တယ်။ ပြီးမှ ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့လုပ်ငန်းလေးတစ်ခုကို စတည်ဖြစ်ပါတယ်။

အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုပဲမှီခိုတာက အလုပ်ရှိနေချိန် ပြဿနာရှိမနေပေမဲ့ အလုပ်ထွက်တဲ့အချိန်၊ အလုပ်ကနေ နားလိုက်ရတဲ့အချိန်မျိုးမှာ အခက်အခဲရှိစေနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဝန်ထမ်းအလုပ် ရွေးချယ်ခွင့်အကန့်အသတ်ရှိလာတဲ့၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလည်းစချင်လာတဲ့ ၃၀ ကျော်အရွယ်တွေမှာ အလုပ်တစ်ခုတည်းကိုပဲ

မှီခိုတာထက် Side Project တစ်ခုခုလုပ်တာက တော်တော့်ကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

အားလုံး မှန်ကန်တဲ့ Career လမ်းကြောင်းကို ရွေးချယ်နိုင်ကြပါစေ။

❑

လမ်းလျှောက်ရင်း လမ်းပျောက်ခြင်း

(၃၀ ကျော်အရွယ်နှင့် Career အချိုးအကွေ့ – ၃)

အသက်အရွယ်တစ်ခုရလာလို့ အပြောင်းအလဲလုပ်ချင်လို့ပဲဖြစ်စေ၊ တခြားသောတွန်းအားတွေကြောင့်ပဲဖြစ်စေ အလုပ်ထွက်လိုက်တဲ့အခါ ကြုံရတာတစ်ခုက ဘာအလုပ်လုပ်ရမလဲဆိုတာပဲ။ သတိပြုမိသလောက် Field တစ်ခုမှာ Professional အနေနဲ့လုပ်နေတဲ့ Specialist တွေကတော့ သူ့ Profession နဲ့ဆိုင်တဲ့ ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လေး တစ်ပိုင်တစ်နိုင်ပဲဖြစ်ဖြစ် စတည်လိုက်လို့လွယ်တယ်။

ဆိုလိုချင်တာက အတတ်ပညာတစ်ခုကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ထားတဲ့သူကျတော့ လမ်းကြောင်းရှင်းတယ်၊ ဘာလုပ်မလဲခေါင်းသိပ်မစားရဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဝန်ထမ်းဘဝတုန်းက Generalist အနေနဲ့ လုပ်ခဲ့တဲ့သူတွေကျတော့ ဘာလုပ်လို့လုပ်ရမှန်းမသိတာမျိုး အများစုရင်ဆိုင်ရတတ်တယ်။ ဈေးပဲရောင်းရမလား၊ Production၊ ဒါမှမဟုတ် Manufacturing ပဲ ထလုပ်ရမလား၊ တချို့လည်း အဲဒီအချိန်ကျမှ အတတ်ပညာတစ်ခုပဲထသင်ရမလား ဒါမျိုးတွေဝေခွဲရခက်တတ်တယ်။

အတတ်ပညာတစ်ခုခုနဲ့ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်လုပ်ခဲ့ပြီးမှ ဝန်ထမ်းဘဝ နားချိန်မှာ လမ်းပျောက်သွားသူတွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါက ယေဘုယျ သဘောကိုပြောတာသာဖြစ်ပြီး ရာနှုန်းပြည့်တော့ ဒီလိုချည်းမဟုတ် ပါဘူး။

ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ ကျွန်တော့်မိတ်ဆွေတွေထဲမှာတင် တချို့ Professional တစ်ယောက်အနေနဲ့ ရပ်တည်ခဲ့ပေမဲ့ ကတယ့် တကယ် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစချိန်မှာ တတ်ထားတဲ့အလုပ်ကိုဆက်မလုပ် ဖြစ်ဘဲ တခြားအလုပ်ကိုရွေးသွားသူတွေ၊ တချို့လည်း အဲဒီအချိန်မှာ နောက်ထပ်အတတ်ပညာတစ်ခုကို အသစ်သင်ပြီးလုပ်ဖြစ်သွားတာ တွေလည်းရှိတယ်။ တချို့လည်း အထိုက်အလျောက်အောင်မြင်နေ ကြတယ်။ ဒီလိုပဲ တချို့လည်း အရင်က Generalist ပဲ။ ဝန်ထမ်း အလုပ်ကနားမှ Specialize အတတ်ပညာတစ်ခုကိုသင်ပြီး လုပ်ငန်း စတယ်။ တချို့လည်း မြေစမ်းခရမ်းပျိုးနဲ့အချိန်ကုန်တာပဲ အဖတ်တင် ကြသူတွေရှိသလို တချို့လည်း လုပ်ရင်းကိုင်ရင်း အောင်မြင်သွားသူ တွေလည်းရှိပါတယ်။

အမိကကတော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှု၊ အမြော်အမြင် ရှိမှု၊ လုပ်ရဲကိုင်ရဲတဲ့စိတ်ဓာတ်နဲ့ ဆုံးဖြတ်ချက်ခိုင်မာမှုပဲ။ တချို့ ကိုယ် ကျွမ်းကျင်တဲ့အတတ်ပညာကိုအခြေခံပြီး ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစလုပ် ကြည့်တယ်။ ကာလတိုအတွင်းကြုံရတဲ့စိန်ခေါ်မှုတွေကို တောင့်မခံ နိုင်လို့ လက်လျှော့ပြီး ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကို စွန့်လွှတ်လိုက်သူတွေ အများကြီးတွေ့ဖူးတယ်။ တချို့လည်း Generalist ဖြစ်သည့်တိုင် တစ်ခုခုကို တစိုက်မတ်မတ်နဲ့လုပ်သွားတယ်။ ရှုန်းကန်မှုတွေ

အများကြီးလုပ်ရင်းနဲ့ပဲ လမ်းကြောင်းတည့်သွားသူတွေလည်း အများကြီးပါပဲ။

ဘဝက ကိုယ့်ဘာသာရွေးချယ်မှုတွေ လုပ်နေရတာဖြစ်ပါ တယ်။ ပြင်ဆင်မှုကောင်းကောင်းလုပ်ထားရင်တော့ ရွေးချယ်ခွင့်တွေ ပိုရှိပါလိမ့်မယ်။

❑

ကိုယ်တိုင်ချည်း ပိုက်ဆံရှာတာထက် ပိုက်ဆံရှာပေးမယ့်သူတွေကို စီမံခန့်ခွဲတတ်အောင်လုပ်ပါ

Freelance စလုပ်တဲ့သူ၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစလုပ်သူအများစုကြုံရတဲ့ ပြဿနာက တစ်ကိုယ်တော်စွမ်းဆောင်ဖို့ အားသန်ကြတာပဲ။ ကိုယ်တိုင် ကိုယ်ပဲ Founder ၊ ကိုယ်ပဲ Managing Director ၊ ကိုယ်ပဲ Marketer၊ ကိုယ်ပဲ Sales၊ ကိုယ်ပဲ Account & Finance ဆိုတာမျိုး အရာရာဟာကိုယ်ချည်းဖြစ်နေတတ်တယ်။ Business ကို မချဲ့ရဲလေ၊ ဝန်ထမ်းစရိတ်တက်လာမှာစိုးရိမ်လေ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း လုပ်နေမိလေပဲ။ ပြဿနာက အဲဒီလိုလုပ်နေမိသမျှ ခင်ဗျား လုပ်ငန်းကလည်း ကြီးထွားလာတော့မှာမဟုတ်ပါဘူး။

လူဟာ လုပ်နိုင်စွမ်း အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ လူတစ်ယောက် တစ်ရက် ၂၄ နာရီထက်အချိန်ပိုမရသလို အလုပ်လုပ်နိုင်တဲ့ Energy ကလည်း အကန့်အသတ်ကိုကျော်လွန်လို့မရဘူး။ အကောင်းဆုံး ကတော့ တစ်ယောက်တည်း အကုန်ပတ်လုပ်နေဖို့ထက် ကိုယ့်ကို ကူလုပ်ပေးမယ့်သူတွေလိုတယ်။ နေရာတကာဝင်ပါနေတာထက်

တခြားသူတွေကို တာဝန်ခွဲပေး (Delegate လုပ်) နိုင်လေ အကျိုး ရှိလေပဲ။ ကိုယ့်လုပ်ငန်းက ဘယ်လောက်သက်တမ်းရှိနေပါပြီဆိုတာ ထက် ကိုယ့်လုပ်ငန်းက ဘယ်လောက်ဝင်ငွေရှာနိုင်ပြီလဲ၊ ဘယ်လောက် အကျိုးအမြတ်ရှိနေပြီလဲကပဲ ပိုအရေးကြီးတာ။

ခင်ဗျားတစ်ယောက်တည်း တစ်လ ဆယ်သိန်းဝင်တာကို သိန်းတစ်ရာဝင်ချင်လို့ တစ်ရက် ၈ နာရီအလုပ်လုပ်ရာကနေ နာရီ ၈၀ လုပ်လို့မရဘူး။ တစ်ရက် ၈ နာရီအတွင်းမှာပဲ ခင်ဗျားလိုချင်တဲ့ ရလဒ်၊ ခင်ဗျားလိုချင်တဲ့ဝင်ငွေရအောင် လုပ်ပေးနိုင်မယ့်သူတွေကို တာဝန်ပေးပြီး သူတို့နဲ့အတူအလုပ်လုပ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။ အရေးကြီး တာက အမြော်အမြင်နဲ့ စီမံခန့်ခွဲမှု (Management) ပဲ။

MGS Group of Companies ဥက္ကဋ္ဌဟောင်း Pepsi ဦးသိန်းထွန်းပြောဖူးတာလေးရှိတယ်။ ချမ်းသာကြွယ်ဝဖို့ အဆင့် သုံးဆင့်ရှိတယ်တဲ့။ ဘာတွေလဲဆိုတော့-

၁။ ပိုက်ဆံရှာတဲ့ပညာကို သင်ပါ။
၂။ ပိုက်ဆံအုပ်ချုပ်တဲ့ပညာကို သင်ပါ။
၃။ မင်းအတွက် ပိုက်ဆံရှာပေးမယ့်သူတွေကို ငှားရမ်းပါတဲ့။

❑

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ် ရွေးတဲ့အခါ

ကိုယ့်ဘဝမှာ ဘယ်အလုပ်နဲ့ အသက်မွေးလုပ်ရမလဲမသိလို့ လမ်းပျောက်နေသူတွေရှိတယ်။ တချို့က အလုပ်မဝင်ရသေးလို့ မသိသေးတာ၊ တချို့က အခုမှအလုပ်စလုပ်တဲ့ Entry Level မို့လို့ သတိမပြုမိသေးတာ၊ တချို့ကတော့ လုပ်ငန်းခွင်ဝင်တာကြာပေမဲ့ ဘာလုပ်လို့ လုပ်ချင်မှန်းမသိတာ။ မြန်မာပြည်မှာ ပိုသိသာတယ်။ ကျောင်းမှာ မေဂျာရွေးတာကအစ မိဘ ;တွေရဲ့အကြံပေးမှုနဲ့ ရွေးခဲ့ကြရတာများသလို လုပ်ငန်းခွင်မဝင်ခင် Intern (အလုပ်သင်) လုပ်ခွင့်ကလည်း သိပ်မရကြတော့ ကိုယ်ဘာဝါသနာပါလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာအားသာလဲ ဆိုတာကို စောစောစီးစီးသိရဖို့ ခက်ပါတယ်။

အသက် ၂၀ မတိုင်ခင် ကိုယ့် Career အစစ်အမှန်ကိုယ် ရှာတွေ့တဲ့သူ အတော်နည်းပါတယ်။ အများစုက ၂၃ နဲ့ ၃၀ ကြားမှာ တွေ့ကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း အသက် ၃၀ ကျော် ၄၀ လောက်မှတွေ့တဲ့သူတွေရှိသလို တချို့ဆို အသက်သာကြီးသွားတယ်၊ ကိုယ် ဘာလုပ်ချင်လို့လုပ်ချင်မှန်း မသိသူတွေလည်းရှိတယ်။ ဆိုတော့

ဒီနေရာမှာ Job နဲ့ Career ကို ကွဲဖို့တော့လိုတယ်။ Job က ကိုယ့်ရဲ့ရပ်တည်မှုအတွက် အလုပ်တစ်ခုရှိနေတာကိုဆိုလိုတာဖြစ်ပြီး Career ဆိုတာကတော့ အလုပ်နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ အချိန်၊ အတွေ့အကြုံ၊ ကျွမ်းကျင်မှု Level တစ်ခုနဲ့ ရွေးချယ်လုပ်ကိုင်နေတဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်ကို ဆိုလိုပါတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ရှာတွေ့ဖို့၊ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကိုတွေ့ဖို့ကတော့ တချို့က အလုပ်စမဝင်ခင်ကတည်းက ကိုယ်ဘာလုပ်မှာလဲ ရွေးထားပြီးသား။ အဲဒီမှာလည်း အရွေးမှန်သွားသူတွေရှိသလို လုပ်ရင်းလုပ်ရင်း စိတ်မပါတော့လို့ဆိုပြီး Career ပြောင်းလိုက်ကြသူတွေလည်းရှိတယ်။ အများစုကတော့ အလုပ်ဝင်ခါစမှာ ဘာဝါသနာပါမှန်းမသိဘူး။ အလုပ်တစ်ခုရဖို့ ဝင်လုပ်လိုက်တာပဲ။ အဲဒီကနေ ကိုယ်လုပ်ချင်တာမတွေ့သေးရင် တခြားအလုပ်တွေ လျှောက်ပြောင်းလုပ်ကြည့်တယ်။ အဲဒီလိုပြောင်းရင်းမှ ရှာတွေ့သွားတတ်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် အများစုက Generalist ကနေ Specialist ကို ပြောင်းကြတယ်လို့ပြောကြတယ်။

ဆိုတော့ ကိုယ့် Career ကို ဘယ်လိုရွေးမလဲဆိုရင် အများကြီးမလိုဘူး။ ကိုယ့်ကို ထမင်းမေ့ဟင်းမေ့ဖြစ်စေတဲ့အလုပ်၊ တရေးနိုးထလုပ်တောင် စိတ်ပါတဲ့အလုပ်၊ အလုပ်လုပ်နေပေမဲ့ အလုပ်လို့မထင်ရတဲ့အလုပ် အဲဒီအလုပ်ဟာ ကိုယ်ပျော်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ် Career အဖြစ်ရွေးသင့်တဲ့အလုပ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ရွေးချယ်တဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းက အလုပ်ရဖို့အခွင့်အလမ်းကောင်းရဲ့လား၊ ဘဝရပ်တည်ဖို့၊ တစ်နည်း ဝင်ငွေအာမခံချက်ရှိတဲ့အလုပ်

ဟုတ်ရဲ့လားဆိုတာကိုလည်း သတိချပ်ဖို့လိုတယ်။ မဟုတ်ရင် အဲဒီ Career မှာ ရေရှည်ခံဖို့ခက်လိမ့်မယ်။

❑

ဘယ်အသက်အရွယ်မှာ ငွေရှာလို့အကောင်းဆုံးလဲ

လူ့သက်တမ်းအရ ယေဘုယျအားဖြင့် ငွေကြေးရှာဖွေတဲ့အရွယ်က ၂၀ ကနေ ၆၀ လို့ပြောလို့ရတယ်။ အလုပ်စလုပ်တဲ့အရွယ်ကနေ ပင်စင်ယူတဲ့အရွယ်ကို ဆိုလိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်နှစ်တစ်ဖြတ်နဲ့ လေးပိုင်း ပိုင်းကြည့်ရင် ဒီလိုတွေ့ရမယ်။

၂၀-၃၀

ဒီအရွယ်က အလုပ်စလုပ်တဲ့ကာလ။ ငွေကြေးအတွက်လည်း သိပ်ပူစရာမလိုသေးတဲ့အရွယ်လို့ပြောလို့ရတယ်။ အလုပ်ရွေးချယ်ရင်း၊ လေ့လာသင်ယူရင်းနဲ့ အများစုက ဝင်ငွေအဲဒီလောက်မကောင်းကြသေးဘူး။ ကောင်းတယ်ဆိုရင်တောင် လုပ်သက်နဲ့ ရာထူးရလာတဲ့ ၂၇-၃၀ လောက်မှာမှ စကောင်းတယ်။ ဒီအရွယ်မှာ ပိုက်ဆံတစ်ခုတည်း တွန်းရှာဖို့ထက် ပညာပါတွဲရှာဖို့ အရေးကြီးတယ်။

၃၀-၄၀

ဒီအရွယ်ကတော့ ငွေရှာလို့ အထိုက်အလျောက်ရှာလို့ ကောင်းသွားပြီ။ ဝန်ထမ်းလုပ်ရင်လည်း ဝင်ငွေအတော်လေး အဆင်ပြေတဲ့အခြေအနေရှိနိုင်သလို ကိုယ်ပိုင်အလုပ်လည်း စလုပ်လို့ကောင်းတဲ့ အသက်အပိုင်းအခြားလို့ ပြောလို့ရတယ်။ စိန်ခေါ်မှုအနေနဲ့ ဆိုရင်တော့ ဝန်ထမ်းပဲဆက်လုပ်ရမလား၊ အလုပ်ထွက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ရမလား လွန်ဆွဲတဲ့ကာလဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ဝန်ထမ်းအလုပ်ကထွက်တာနဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစလုပ်တာတွေကြောင့် ငွေကြေးစုဆောင်းမှု ကောင်းကောင်းမလုပ်ထားတဲ့သူတွေအဖို့ ဖိအားများတဲ့အချိန်လို့လည်း ပြောလို့ရပါတယ်။

၄၀-၅၀

ဝန်ထမ်းလုပ်ရခက်သွားတဲ့အသက်အရွယ်ဖြစ်သလို တချို့လည်း C Level ရာထူး (CEO ၊ COO ၊ CFO စသည်) နဲ့ ဝန်ထမ်းဘဝ ဝင်ငွေကောင်းတဲ့ကာလပေါ့။ တချို့လည်း ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းနဲ့ အရှိန်ရသွားတဲ့အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကတော့ အဆင်ပြေတဲ့သူတွေအတွက်ပြောတာဖြစ်ပါတယ်။ အဆင်မပြေတဲ့သူတွေကျတော့လည်း ဒီအချိန်မှာရုန်းကန်ရပြီဆိုရင် ဖိအားတွေ ပိုများလာတတ်ပါတယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီအသက်အရွယ်ဟာ ကိုယ့်အလုပ်မှာ အောင်မြင်နေရမယ့်၊ ငွေကြေးအရ အဆင်ပြေနေရမယ့်အရွယ်၊ စုဆောင်းမှုနဲ့ ရင်းနှီးမှုကောင်းကောင်းလုပ်ရမယ့်အရွယ် ဖြစ်ပါတယ်။

၅၀-၆၀

ငွေကြေးမပြည့်စုံခဲ့ရင် ဖိအားအတော်များလာတဲ့ အသက်အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအသက်အရွယ်မှာ စွန့်စားမှုတွေကလည်း သိပ်မလုပ်ရဲတော့ဘူး။ ပြီးတော့ ၆၀ ကျော်ရင် ပင်စင်ယူရတော့မယ်။ ပင်စင်ယူပြီးရင် အေးအေးဆေးဆေး စားနိုင်သောက်နိုင်၊ နေနိုင်ဖို့အတွက် စုဆောင်းငွေလုံလောက်ရဲ့လား စိတ်ပူရပါပြီ။ ဒါကြောင့်လည်း Retirement Planning ဆိုတာကို အတော်လေးအလေးထားကြတာဖြစ်ပါတယ်။ စုငွေနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမလုပ်ထားနိုင်ရင် သောကများနေမယ့်အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။

❑

Brand တည်ဆောက်ပါ

Personal Brand ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Business Brand ပဲဖြစ်ဖြစ် Brand တည်ဆောက်နိုင်ရင် အကျိုးများတာပဲ။ ဒစ်ဂျစ်တယ်ခေတ် ရောက်လာချိန်မှာ ပိုသိသာလာတယ်။ Marketing အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ Sales အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် Personal Brand တည်ဆောက်ထားရင် ပိုအလုပ်ဖြစ်တယ်။

ခင်ဗျားဆိုရှယ်မီဒီယာကနေ ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုတစ်ခုခုကို ပုံမှန်ဝေမျှလို့ အရှိန်ရလာပြီဆိုရင် အဲဒီကနေ ကြော်ငြာမလား၊ ဈေးရောင်းမလား၊ Content တွေကို စာအုပ်ပြန်ထုတ်မလား၊ သင်တန်းပေးမလား အများကြီးလုပ်လို့ရတယ်။ ဒါက ကိုယ်တိုင်တည်ဆောက်တဲ့ Asset တစ်မျိုးပဲ။ တစ်ခုတော့ရှိတယ် ပေါက်တိုင်းလည်း Brand ပုံရိပ်မြင့်တာမဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်က လူတွေကို ဘာ Value ပေးနိုင်လဲ၊ Consistent ဘယ်လောက်ဖြစ်လဲဆိုတဲ့အပေါ်တော့ မူတည်တယ်။

Business Brand ကတော့ အထူးပြောစရာလိုမယ်မထင်ဘူး။ ခင်ဗျား စီးပွားရေးတစ်ခုလုပ်တယ်ဆိုရင် အစပိုင်း ခြောက်လ၊

တစ်နှစ်လောက်က သိပ်မြတ်ချင်မှမြတ်မယ်၊ အရှုံးတောင်ပေါ်ချင်ပေါ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ တဖြည်းဖြည်းလူတွေသိလာမယ်၊ လက်ခံလာမယ်၊ အဲဒီကနေပိုရောင်းရလာမယ်။ တဖြည်းဖြည်းဖြည်းနဲ့ အဲဒီလိုစီးပွားရေးအကျိုးအမြတ်အတွက်အပြင် ဘာပါထပ်ရလာမလဲဆိုတော့ Brand တစ်ခုတည်ဆောက်ခြင်းရဲ့အကျိုးအမြတ်ပါ ရလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီမှာ မြင်သာထင်သာရှိတဲ့ Data တွေအပြင် မြင်သာထင်သာမရှိတဲ့ Trust တွေ၊ Value တွေရဲ့တန်ဖိုးပါ ပါလာပြီ။

ကိုယ့် Brand ကသာ တတယ်ပုံရိပ်ကြီးမားတယ်၊ တကယ်ဆွဲဆောင်မှုရှိတယ်ဆိုရင် နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ်အတွင်းမှာ သိန်းထောင်ချီတန်တာမျိုးလည်း ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ စီးပွားရေးတစ်ခုလုပ်တဲ့အခါ ရေတိုထက် ရေရှည်ကိုကြည့်ပါဆိုတာ Brand တည်ဆောက်ပါလို့ ပြောတာနဲ့အတူတူပဲ။

❑

၃၅ နှစ်အရွယ်မှာမှ လမ်းကြောင်းတစ်ခုရှာမတွေ့သေးရင်

‘၄၀ မှ ဘဝစတယ်’ တဲ့။ လူတချို့အတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ငွေကြေးကြွယ်ဝမှုနဲ့ပတ်သက်ရင် ဆင်ခြေပေးလို့အတော်ကောင်းတဲ့ စကားဗျ။ တကယ်တော့ အသက် ၄၀ ဆိုတာ ဘဝတည်ငြိမ်ရမယ့် အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုတာက ဝင်ငွေနဲ့ပတ်သက်ရင်၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ပတ်သက်ရင် တည်ငြိမ်နေရမယ်။ ကျရှုံးတယ်ဆိုရင်တောင် လမ်းကြောင်းတစ်ခုပေါ်မှာရှိနေပြီး ကျရှုံးတာမျိုး ဖြစ်သင့်နေပြီ။

ဝန်ထမ်းလုပ်တယ်ဆိုပါတော့ ၄၀ ဆိုတာ CEO ၊ GM မဟုတ်ရင်တောင် အနည်းဆုံး Department တစ်ခုကို ဦးဆောင်သူလောက်ဖြစ်နေမှ၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း ကိုယ့် Field မှာ ဆရာကျနေမှ အလုပ်လုပ်ရတာ ဖီးလ်လာနိုင်တယ်။ မဟုတ်ရင် အသက်ရလာတဲ့အခါ ငယ်တဲ့သူတွေရဲ့ဦးဆောင်မှုအောက်မှာ ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ လုပ်ဖို့ သိပ်မလွယ်လှဘူး။ အခုခေတ် ပိုသိသာတယ်။ အသက် ၂၀

ကျော်နဲ့ မန်နေဂျာဖြစ်နေသူတွေ အများကြီး။ ကိုယ့်ထက်ငယ်သူတွေလက်အောက်မှာ အလုပ်လုပ်ရတဲ့အခါ အတော့်ကို Positive မြင်ပေးနိုင်မှရမယ်။

နောက်တစ်ခုက ၄၀ ဆိုတာ Freelancer/Professional ၊ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း ဟိုစမ်းဒီစမ်းလုပ်နေဖို့ထက် တည်ငြိမ်မှုတစ်ခုရသင့်နေတဲ့အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ လူ့သက်တမ်းကိုခွဲကြည့်ရင် ငါးနှစ်ကနေ ၂၀ အထိ ပညာကောင်းကောင်းသင်။ ၂၁ ကနေ ၃၀ အထိက အလုပ်အတွေ့အကြုံယူ။ ၃၀ ရောက်လို့မှ ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်မှန်းမသိရင် ပြဿနာရှိလာပြီ။ ၃၅ ဆိုတဲ့အရွယ်ကတော့ အသိပညာ၊ အတွေ့အကြုံ၊ Network အတော်လေးပြည့်စုံလာတဲ့အရွယ်ဖြစ်သလို ကိုယ်စွမ်းဉာဏ်စွမ်းအမြင့်ဆုံးနဲ့ Risk လည်း ယူရဲတဲ့အရွယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ဒီအချိန်မှာ အမှားတွေလုပ်မိလို့ လဲကျသွားရင်လည်း ပြန်ထရလွယ်တယ်။

ကျွန်တော် လူငယ်တွေနဲ့စကားစပ်မိတိုင်း ပြောဖြစ်တာတစ်ခုက ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ဖို့အစီအစဉ်ရှိရင် ၃၀-၃၅ လောက်မှာ စနိုင်ဖို့ Plan သာဆွဲထားလို့။ အဲဒီထက်စောစောစချင်လည်း စလို့ရတယ်။ လုပ်ငန်းရှင်အများစု ဒီအရွယ်မှာ အောင်မြင်မှုစရနေကြပြီ။ ခင်ဗျား ၆၀ ကျော်မှအောင်မြင်တဲ့ KFC ပိုင်ရှင်လိုလူမျိုးတွေရှိတာပဲလို့ စောဒကတက်ချင်တင်လိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒါမျိုးကလက်ချိုးရေလို့ရတယ်။ လူက အသက်ကြီးလာလေ စွန့်စားရမှာ၊ ခေါင်းစားရမှာ ကြောက်လာလေပဲ။

ဆိုတော့ဗျာ လုပ်နိုင်တုန်းမှာ ဟိုစမ်းစမ်းဒီစမ်းစမ်းလုပ်နေ

တာထက် လမ်းကြောင်းတစ်ခုဖောက်ပြီး လုပ်စရာရှိတာ မြန်မြန်လုပ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။ ၄၀-၅၀ လောက်ထိ အသားကုန်လုပ်။ ပိုက်ဆံရှာစရာရှိတာရှာ။ ၆၀ လောက်ရောက်လာရင် နေ့စဉ်တာဝန်အများစုကို လူငယ်တွေထံလွှဲပေး။ အဲဒီအရွယ်က အလုပ်တွေကျုံးလုပ်နေတာထက် ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေပဲလျှောက်လုပ်သင့်တဲ့အရွယ်ဖြစ်လာပြီ။ ကျန်းမာရေးလိုက်စားမလား၊ ဘာသာရေးလုပ်မလား၊ ခရီးထွက်မလား၊ မြေးတွေအတွက် အချိန်ပေးမလား၊ စာလေးဖတ် စာလေးရေးမလား။ ၆၀-၇၀ တန်းဆိုတာ ပိုက်ဆံရှာဖို့ထက် ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်နေရမယ့်အရွယ်လို့မြင်တယ်။

ဘဝမှာ '၄၀ မှ ဘဝစတယ်' ဆိုတဲ့စကားနောက် လိုက်ယောင်ဖို့ထက် ၃၅ နှစ်လောက်မှာ လမ်းကြောင်းတစ်ခုပေါ်ရောက်အောင်လုပ်နိုင်မှ တော်ကာကျပါမယ်။

❑

တခြားသူတွေကို တာဝန်ခွဲပေးတတ်လေ အလုပ်ပိုဖြစ်လေပဲ

လူအများစုက တခြားသူတွေကို စီမံခန့်ခွဲရတာ၊ ဦးဆောင်ရတာကို မလုပ်ချင်ကြဘူး။ စီမံခန့်ခွဲတာတို့၊ ဦးဆောင်တာတို့ကလည်း တခြားသူတွေကိုလုပ်ရတာမပြောနဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လုပ်ရတာတောင် လူတိုင်းအတွက်တော့ မလွယ်တာအမှန်။ ခင်ဗျားအလုပ်ပိုဖြစ်ဖို့ဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာမက တခြားသူတွေကိုပါ စီမံခန့်ခွဲနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဆိုလိုတာက အလုပ်လုပ်တဲ့အခါ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်းရုန်းတာထက် Team နဲ့လုပ်တတ်ဖို့လိုတယ်။

မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ဆိုရင် တစ်လ သိန်း ၃၀ လောက် အနည်းဆုံးစုနိုင်တဲ့အထိ ဝင်ငွေရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူပြောတယ်။ နားချိန်သိပ်မယူဘဲ ရေကုန်ရေခန်းလုပ်ကြည့်တာတောင် အလွန်ဆုံး သိန်း ၄၀ ပဲ။ အဲဒီပမာဏထက်ပိုရှာလို့မရဘူးတဲ့။ ဒါကတစ်ကိုယ်တော်လုပ်ဆောင်ခြင်းရဲ့ အကန့်အသတ်ဖြစ်ပါတယ်။

လူဟာ အကန့်အသတ်ရှိပါတယ်။ အချိန်အကန့်အသတ်

ရှိတယ်။ Energy အကန့်အသတ်ရှိတယ်။ ဆိုပါတော့ ခင်ဗျား တစ်ရက် အိပ်ချိန် ၇ နာရီပဲထား။ စားတာ၊ သွားတာ၊ ဗာဟီရကိစ္စက ၄ နာရီပဲထား။ မနားတမ်း တောက်လျှောက်လုပ်မယ်ဆိုရင်တောင် တစ်ရက် ၁၂-၁၃ နာရီထက်ပိုလုပ်လို့ရမဘူး။ အဲဒီထက်ပိုလုပ်နေပြီ ဆိုရင်လည်း ခင်ဗျား သိပ်ကြာကြာခံမှာမဟုတ်ဘူး။

ဆိုတော့ ကိုယ်လုပ်နိုင်တာထက် အလုပ်ပိုပြီးမြောက်ချင်ရင် တခြားသူတွေရဲ့အကူအညီယူဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်မပါဘဲလုပ်လို့ရတာ တွေကို တခြားသူတွေကို တာဝန်ပေး။ ကိုယ်လုပ်မှဖြစ်မယ်ဆိုတာ တွေပဲ ကိုယ်လုပ်။ အဲဒါဆို အလုပ်ပိုဖြစ်တယ်။ အလုပ်ပိုပြီးတယ်။ လုပ်ငန်းရှင်တွေ၊ Top Management ကလူတွေက စဉ်းစားတဲ့ အလုပ်၊ မဟာဗျူဟာချတဲ့အလုပ်တွေပဲ အဓိကလုပ်ပြီး အသေးစိတ် အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အလုပ်တွေကို သူများကိုပဲတာဝန်ပေးလိုက် တော့တာ။ တခြားသူတွေကို တာဝန်ခွဲပေးတတ်လေ အလုပ်ပိုဖြစ် လေပဲ။

❑

ဘဝမှာ အချိုးအကွေ့တစ်ခုဖန်တီးဖို့ အချိန်ဘယ်လောက်လိုလဲ

ဘဝမှာ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု၊ အချိုးအကွေ့တစ်ခုကိုရောက်ဖို့အတွက် အချိန်တစ်ခုတော့လိုတယ်။ ဟုတ်ပြီ ဘယ်လောက်ကြာကြာလိုအပ်လဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူနိုင်ပေမဲ့ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ငါးနှစ်ဆိုတဲ့အချိန်ကာလဟာ အပြောင်းအလဲတစ်ခုကိုဖန်တီးဖို့ လုံလောက်မှုရှိတယ်လို့ပြောရမယ်။ ပညာသင်ယူတာနဲ့ပတ်သက်လို့ တက္ကသိုလ်မှာ ငါးနှစ်လောက်ဆို မာစတာတန်းအထိ ရောက်အောင် သွားလို့ရတယ်။ မာစတာဘွဲ့ဆိုတာ တကယ်လုပ်တဲ့သူတွေအတွက်ဆို ပညာရပ်တစ်ခုမှာ အတော်ဆရာကျသွားပြီဖြစ်တဲ့ Level လို့ပြော လို့ရတယ်။

ဝန်ထမ်းလုပ်တဲ့သူအတွက်ကျတော့ တကယ်ထူးချွန်ရင် ငါးနှစ်ဆိုတဲ့အတွေ့အကြုံက မန်နေဂျာတာဝန်ယူနိုင်ဖို့ လုံလောက် တယ်။ တချို့ဆို လုပ်သက်သုံးနှစ်လောက်နဲ့ မန်နေဂျာဖြစ်နေသူတွေ တောင်ရှိတယ်။ ဒီလိုပဲ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တစ်ယောက်အနေနဲ့ဆိုရင်

လည်း သူ့ Profession မှာ ကျွမ်းကျင်အဆင့်ဖြစ်အောင် လုပ်လို့ရတယ်။ Malcolm Gladwell ကတော့ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ တစ်ဖက်ကမ်းခပ်ကျွမ်းကျင်ဖို့ဆိုရင် နာရီတစ်သောင်းလေ့ကျင့်ဖို့လိုတယ်လို့ ပြောတယ်။ တစ်ပတ် နာရီ ၄၀ နဲ့ ငါးနှစ်ဆိုရင် နာရီတစ်သောင်းပါပဲ။

ဒီလိုပဲ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဆိုရင်လည်း ငါးနှစ်ဆိုတဲ့ အချိန်ကာလဟာ အချိုးအကွေ့တစ်ခုဖန်တီးဖို့ လုံလောက်တယ်။ လေ့လာချက်တွေအရ လုပ်ငန်းအသစ် Startup ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ငါးနှစ်မတိုင်မီ ကျရှုံးလေ့ရှိတယ်။ ဆိုလိုတာက ခင်ဗျားလုပ်ငန်းတစ်ခုစလုပ်ပြီဆိုရင် ငါးနှစ်ခံအောင်လုပ်နိုင်ရင် ခင်ဗျားလုပ်ငန်းဆက်လက်ရှင်သန်ဖို့ အလားအလာအတော်ကောင်းသွားပြီ။

ဆိုတော့ ဘဝမှာ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးအနေနဲ့ပဲဖြစ်ဖြစ် ပန်းတိုင်တစ်ခု၊ အချိုးအကွေ့တစ်ခုကိုရောက်ချင်တယ်ဆိုရင် အချိန်အများကြီးမလိုဘူး။ တကယ်ကို ဆာလောင်မှုပြင်းပြင်း၊ နည်းလမ်းကျကျနဲ့ ဇွဲရှိရှိလုပ်သွားရင် ၃-၅ နှစ်အတွင်းမှာ ကြီးမားတဲ့တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုရအောင် လုပ်လို့ရပါတယ်။ ငါးနှစ်ကြာလို့မှ နေရာတစ်ခုမှာ ဘာမှမပြောင်းလဲဘူးဆိုရင်လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပြန်သုံးသပ်သင့်နေပြီလို့ ပြောရမယ်။

❑

ပညာတော်တိုင်း ချမ်းသာမလား

ပညာရပ်တစ်ခုခုမှာ ကျွမ်းကျင်မှုရှိတိုင်း ဝင်ငွေကောင်းမယ်လို့ ပြောလို့ရလား။ "ဆင်းဆင်းရဲရဲမဖြစ်ချင်ရင် ပညာတတ်အောင်သင်" ဆိုတဲ့စကားကတော့ အထိုက်အလျောက်မှန်တယ်။ လူကြီးတွေပြောသလိုပဲ ပညာတစ်ခုခု၊ အထူးသဖြင့် အတတ်ပညာတစ်ခုခုတတ်ထားရင် ထမင်းတော့မငတ်ဘူးပေါ့။ ပညာရပ်တစ်ခုခုကို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်ထားတာက ထမင်းတော့မငတ်ပေမဲ့ ဝင်ငွေကောင်းဖို့၊ ချမ်းသာဖို့တော့ မသေချာဘူး။ ဘာကြောင့်လဲ။

အတတ်ပညာတစ်ခုခုမှာကျွမ်းကျင်မှုရှိပေမဲ့ ငွေကြေးချို့တဲ့နေသူတွေကို ပတ်ဝန်းကျင်မှာတွေ့ဖူးလိမ့်မယ်။ တချို့ဆို အနုပညာတစ်ခုခုမှာ လူသိထင်ရှားပေါက်မြောက်ပေမဲ့ ချို့ချို့တဲ့တဲ့နဲ့ ဘဝကိုဖြတ်သန်းနေရတယ်။ ဒီလောက်တော်နေတာ ဘာကြောင့်ဆင်းရဲနေသလဲလို့လည်း တွေးမိကောင်းတွေးမိလိမ့်မယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ကျွမ်းကျင်မှုက တစ်ဖက်ကမ်းခပ်မဟုတ်ပေမဲ့ ဝင်ငွေကောင်းနေသူတွေလည်း ရှိတတ်ပြန်တယ်။ ပြောရရင် Skill နဲ့ Money က

ဆက်စပ်မှုရှိတယ်ဆိုပေမဲ့ တိုက်ရိုက်ကြီးအချိုးကျတယ်လို့တော့ ပြောရခက်တယ်။

အဓိကက သူ့ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုနယ်ပယ်က ဈေးကွက်မရှိလို့ဖြစ်စေ၊ သူကိုယ်တိုင်က သူ့ကျွမ်းကျင်မှုကိုမရောင်းတတ်လို့ဖြစ်စေ အကြောင်းရင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဝင်ငွေကောင်းဖို့ဆိုရင် ကိုယ်တတ်ထားတဲ့ကျွမ်းကျင်မှုကို ဝင်ငွေအဖြစ်ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဥပမာ- ခင်ဗျား ပန်းချီဆွဲတာကျွမ်းကျင်တယ်ဆိုပါတော့ ကိုယ်က ငွေအရေးမကြီးဘူးဆိုရင် ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်ဆွဲနေ ပြဿနာမရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဝင်ငွေကောင်းချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ဈေးကွက်မှာဝယ်လိုအားမြင့်တာကို ဖန်တီးနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်က ဓာတ်ပုံရိုက်တာတော်တယ်ဆိုပါတော့ အနည်းဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုကို လူအများအသိအမှတ်ပြုအောင်၊ ကိုယ့်လက်ရာကို ဝယ်ချင်အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်။

ပညာတော်တာ၊ Skill ကောင်းတာနဲ့ ဝင်ငွေကောင်းတာက ဆက်စပ်မှုရှိပေမဲ့ တိုက်ရိုက်ကြီးတော့ အချိုးမကျလှဘူး။ ပညာတော်ရင် ပညာရှင်ဖြစ်မယ်။ ဝင်ငွေကောင်းဖို့ကတော့ ကိုယ့်ပညာကို ဝင်ငွေရအောင် ရောင်းနိုင်ဖို့လိုမယ်။

❑

သားသမီးက မိဘရဲ့လုပ်ငန်းအမွေကို မဖြစ်မနေဆက်ခံသင့်လား

မြန်မာတွေရဲ့ဓလေ့တွေထဲမှာ မိဘရဲ့လုပ်ငန်းကို သားသမီးက ဆက်ခံရမယ်ဆိုတဲ့ အစဉ်အလာဓလေ့တစ်ခုလည်းရှိတယ်။ မိဘက လယ်ယာလုပ်တယ်ဆိုရင် သားသမီးက လက်ယာဆက်လုပ်၊ မိဘက ကုန်စုံဆိုင်ဖွင့်တယ်ဆိုရင် သားသမီးက ကုန်စုံဆိုင်ဆက်ဖွင့်။ မိဘက ကုမ္ပဏီတစ်ခုခုထောင်ထားရင်လည်း အဲဒီကုမ္ပဏီကို သားသမီးက ဆက်လုပ်ရတာမျိုးပါ။

လုပ်ငန်းအမွေဆက်ခံတယ်ဆိုတာ သားသမီးကိုယ်တိုင်က ဆန္ဒရှိတယ်ဆိုရင်တော့ ကိစ္စမရှိဘူး။ ရှေ့လူက လမ်းခင်းပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် နောက်လူကဆက်လျှောက်ရုံပဲ။ ဒါပေမဲ့ သားသမီးက မိဘရဲ့လက်ရှိလုပ်ငန်းကို စိတ်မဝင်စားဘူး၊ တခြားလုပ်ငန်းကိုပဲ လုပ်ချင်တယ်ဆိုရင်တော့ မဖြစ်မနေတာဝန်ယူဖို့ထက် သားသမီးတွေအနေနဲ့ လွတ်လပ်စွာရွေးချယ်တာက အနာဂတ်အတွက် ပိုပြီးကောင်းပါတယ်။

Family Business လုပ်ငန်းကြီးတွေကိုကြည့်ရင် တချို့လုပ်ငန်းတွေက သားသမီးလက်ထက်ကျမှ ပိုပြီးအောင်မြင်လာကြတာရှိသလို တချို့ကျတော့ သားသမီးတွေလုပ်တော့မှ ကျရှုံးသွားတာမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ စီးပွားရေးပညာမှာတော့ Succession Planning (ဆက်ခံခြင်းအစီအစဉ်) အရေးကြီးတယ်လို့ဆိုတယ်။ လုပ်ငန်းတစ်ခု သက်တမ်းကြာကြာတည်တံ့ချင်ရင် ဒီလူမရှိလည်း နောက်လူနဲ့ ဆက်လက်လည်ပတ်နိုင်အောင် လုပ်ထားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်မလုပ်နိုင်တော့ရင် တခြားလူဆီရောင်းမလား၊ နောက်မျိုးဆက်က ဆက်ခံမလား စသဖြင့်ပေါ့။

လုပ်ငန်းတစ်ခု ရေရှည်တည်တံ့ချင်တယ်ဆိုရင် ဆက်ခံမယ့်သူက သားသမီးဖြစ်ရမယ်ဆိုတာထက် ဒီလုပ်ငန်းကို ကောင်းကောင်းဦးဆောင်နိုင်မယ့်သူဖြစ်ဖို့လိုတယ်။ အသေးစားနဲ့အလတ်စားလုပ်ငန်းတွေ ကျရှုံးရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေထဲမှာ ပထမအကြောင်းရင်းက ငွေကြေးအရင်းအနှီးလိုအပ်ချက်ဖြစ်ပြီး ဒုတိယအကြောင်းအရင်းကတော့ Succession Planning ကောင်းကောင်းမရှိတာကြောင့်လို့ဆိုတယ်။

သားသမီးတွေအနေနဲ့ ဒီလုပ်ငန်းကို မလုပ်ချင်ဘဲ၊ မနိုင်ဘဲလုပ်နေရင် လုပ်ငန်းအတွက်မကောင်းသလို သားသမီးတွေအတွက်လည်း ကောင်းကျိုးထက် ဆိုးကျိုးပိုများနိုင်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းရှင်တစ်ယောက်ပြောတာလေးသတိရတယ်။ "ကျွန်တော့်လုပ်ငန်းကို ကျွန်တော့်သားတွေလုပ်ဖို့ တာဝန်မရှိဘူး။ ကိုယ်လုပ်ချင်လို့ လုပ်လာတဲ့အလုပ်တစ်ခုကို သူတို့လုပ်ချင်မှလုပ်တာ ကောင်းတယ်" တဲ့။

❑

Career ပြောင်းချင်ရင် ငယ်တုန်းရွယ်တုန်းပြောင်းတာ အကောင်းဆုံးပဲ

တစ်လောက ဆရာမတစ်ယောက်နဲ့စကားပြောရင်း သူက အသက်ကြီးမှ Career ပြောင်းတဲ့သူတချို့အကြောင်း ပြောပြတယ်။ သူတို့က လက်ရှိ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တွေမှာ အောင်မြင်နေတဲ့အတွက်လည်း သတ္တိရှိရှိ Risk ယူခဲ့တာမှန်တယ်လို့ မှတ်ချက်ပြုတယ်။ Career ပြောင်းတဲ့အခါ တချို့ ဆရာဝန်ကနေ အဆိုတော်ပြောင်းတယ်၊ တချို့ မီဒီယာအလုပ်ကနေ PR ပြောင်းကြတယ်၊ တချို့ အားကစားသမားကနေ စီစဉ်တင်ဆက်သူပြောင်းကြတယ် စသဖြင့် အမျိုးမျိုးပြောင်းကြတယ်။ အောင်မြင်ကြသူတွေရှိသလို တချို့လည်း ယောင်လည်လည်ပဲ။

Job နဲ့ Career က မတူဘူး။ Job ဆိုတာက ဝင်ငွေရတဲ့ ပုံမှန်အလုပ်ကိုခေါ်တာဖြစ်ပြီး Career ဆိုတာကတော့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း၊ ကိုယ်ရေရှည်လုပ်သွားမယ့်ကျွမ်းကျင်မှုကိုဆိုလိုတာပါ။ Job က မကြာခဏပြောင်းလို့ ပြဿနာသိပ်မရှိနိုင်ပေမဲ့ Career

ကတော့ ပြောင်းလွန်းရင် ပြဿနာရှိတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးမှ လျှောက်ပြောင်းနေရင် အဆင်မပြေဘူး။ Career တစ်ခု Profession တစ်ခုမှာ ကျွမ်းကျင်အဆင့်ဖြစ်ဖို့က အချိန်ယူရတယ်။

ခင်ဗျား ပြောင်းချင်ရင် အသက် ၂၅ အောက်မှာပြောင်းတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ လွန်ရောကျွံရော ၃၀ တော့မကျော်မှ။ ၃၀ ကျော်မှ Career လျှောက်ပြောင်းရင် ကိုယ့်အလုပ်မှာ အောင်မြင်ဖို့အတော်ခက်သွားပြီ။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ အခုခေတ်က ၂၅-၃၀ ဆို ကိုယ်တာဝန်ယူရတဲ့ဌာနမှာ အကြီးအကဲ၊ မန်နေဂျာတာဝန်ယူနေကြသူတွေမှ အများကြီး။ ၃၀ ကျော်လို့မှ တစ်ခုခုမှာမထူးချွန်ရင် အနာဂတ်က စိုးရိမ်စရာရှိတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်မှာထူးချွန်လို့ ထူးချွန်မှန်းမသိ၊ ကိုယ်ဘာဝါသနာပါလို့ပါမှန်းမသိသူတွေမှာ Career ခဏခဏပြောင်းရတဲ့ပြဿနာရှိကြတယ်။ အပြိုင်အဆိုင်များလာတဲ့ခေတ်မှာ ကိုယ့်လမ်းကြောင်းကိုယ် စောစောစီးစီးဖောက်နိုင်လေ ကောင်းလေပဲ။

❑

အသက် ၄၀ ကျော်အထိ ရှန်းကန်နေရရင်

ဒီရက်ပိုင်း ပြည်ပရောက်နေတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်နဲ့ စကားပြောဖြစ်တယ်။ သူ့အသက်က ၄၅ နှစ်၊ ပြည်ပရောက်နေတာ တစ်နှစ်ကျော်လောက်ရှိပြီ။ အလုပ်နဲ့ ဝင်ငွေက သူမျှော်မှန်းထားသလောက် မဖြစ်သလို ကျန်းမာရေးကလည်း ချူချာသေးတယ်။ သူ့အသက် ၃၀ လောက်ကလည်း ပြည်ပမှာသွားလုပ်ဖူးတယ်။ မြန်မာပြည်မှာ လုပ်ရကိုင်ရအဆင်မပြေလို့ဆိုပြီး နောက်တစ်ကြိမ် ပြည်ပထပ်ထွက်တယ်။ အရင်တစ်ခေါက်နဲ့အခုတစ်ခေါက်သွားတာ ဘာတွေကွာသွားလဲလို့ မေးဖြစ်တော့ အရင်ကအလုပ်လုပ်ရတာ တအားတက်ကြွတာ၊ သူဌေးဖြစ်ဖို့လည်း မှန်းခဲ့တယ်။ အခုတစ်ခေါက်ကျတော့ ချမ်းသာဖို့ထက် မြန်မာပြည်ပြန်ရင် လုပ်ကိုင်စားသောက်လို့ရလောက်တဲ့ အရင်းအနှီးလေးရရင် တော်ပါပြီလို့ အားမပါတဲ့အသံနဲ့ပြောရှာတယ်။

လူ့သက်တမ်းမှာ အလုပ်လုပ်လို့အကောင်းဆုံးက အသက် ၂၀ ကနေ ၄၀ အရွယ်လို့ အကြမ်းဖျင်းပြောလို့ရတယ်။ ကျောင်းပြီးစအရွယ်မှာလုပ်ငန်းခွင်ထဲဝင်ရတာ စိတ်လှုပ်ရှားစရာသိပ်ကောင်းတယ်။

ဘဝမှာ မရဖူးသေးတဲ့ဝင်ငွေ၊ အလုပ်အတွေ့အကြုံတို့နဲ့အတူ မျှော်လင့်ချက်တွေကလည်း လင်းလက်နေတဲ့အချိန်။ အဲဒီကနေ ၃၀-၄၀ လောက်ကျတော့ အသိပညာ၊ ကျွမ်းကျင်မှု၊ အတွေ့အကြုံ၊ Network တော်တော်စုံသွားပြီ။ ဉာဏ်ရည်ထက်မြက်မှုနဲ့ Risk ယူရဲမှုကလည်း အမြင့်ဆုံးအချိန်လို့ပြောလို့ရတယ်။ တချို့ နယ်ပယ်တစ်ခုမှာ ဆရာကျနေပြီ။ တချို့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းနဲ့ အောင်မြင်စပြုနေပြီ။

ဒါပေမဲ့ အဲဒီသုံးလေးဆယ်အထိ ဘာမှဖြစ်မလာသူတွေလည်း တစ်ပုံကြီး။ တချို့ဆို ဘာလုပ်ချင်လို့လုပ်ချင်မှန်း၊ ဘယ်သွားလို့သွားချင်မှန်းတောင် ရှာမတွေ့ကြဘူး။ ဒီလိုလမ်းပျောက်ရင်း အသက်အရွယ်ရလာချိန်မှာ ယုံကြည်မှုတွေက ပိုပြီးပျောက်ဆုံးလာတယ်။ ဒီကြားထဲ ကျန်းမာရေးပါမကောင်းရင် ခင်ဗျား ငွေကြေးအကျပ်အတည်းနဲ့ရင်ဆိုင်ရမှာ သေချာတယ်။

တစ်လောကဟောပြောပွဲတစ်ခုမှာ လူငယ်ဆရာတစ်ယောက်ပြောတာလေး သွားသတိရတယ်။ “ကျွန်တော် အခုအချိန်မှာ ငွေရှာတာကို ရေရေလည်လည်လုပ်နေတယ်။ အသက် ၄၀ ကျော်ရင် အလုပ်မလုပ်တော့ဘူး” တဲ့။ အသက် ၄၀ ကျော်မှာ ပင်စင်ယူတာ မယူတာကတော့ ထားတော့။ သေချာတာကတော့ ၄၀ ကျော်ဆိုတာ သူများလုပ်ချင်တာတွေကို လုပ်ပေးနေရတာထက် ကိုယ်လုပ်ချင်တာတွေကိုလုပ်ရမယ့်အရွယ်ပဲ။ ပြောရရင် ဒီအသက်အရွယ်မှာ ငွေအတွက်အလုပ်လုပ်ဖို့ထက် ကိုယ့်အိပ်မက်အတွက်အလုပ်လုပ်နိုင်လေ ဘဝက ပိုအဓိပ္ပာယ်ရှိလေပဲ။

ငယ်တုန်းရွယ်တုန်းမှာ ယောင်ဝါးဝါးလုပ်မနေဘဲ ကိုယ့်

လမ်းကြောင်း ကိုယ်ဖောက်နိုင်တဲ့အထိရုန်းနိုင်မှ တော်ကာကျမယ်။ မဟုတ်ရင် အသက်ကြီးတဲ့အထိ ငွေအတွက် ပင်ပင်ပန်းပန်းအလုပ်လုပ်နေရလိမ့်မယ်။

❑

ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တွေ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစလုပ်တဲ့အခါ

ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်ကြတဲ့အခါ အခြေခံအားဖြင့် နှစ်မျိုးရှိတယ်။ ပထမတစ်မျိုးက ကိုယ်လုပ်တတ်တာကို လုပ်တာဖြစ်ပြီး နောက်တစ်မျိုးကတော့ မားကက်လိုအပ်ချက်အရလုပ်တာ။ အများစုကတော့ ကိုယ်လုပ်တတ်တဲ့အလုပ်၊ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့လုပ်ငန်းကိုလုပ်ကြတယ်။ တချို့လည်း ကိုယ်အဆင်ပြေမယ်ထင်တဲ့လုပ်ငန်းကို စလုပ်တတ်ကြတယ်။ မားကက်လိုအပ်ချက်အရလုပ်တယ်ဆိုတာကတော့ စီးပွားရေးအတွေ့အကြုံရှိသွားတဲ့သူတွေ၊ Entrepreneur တွေလုပ်ကြတာမျိုး။ ဒီလိုလုပ်ဖို့ကတော့ စီးပွားရေးအမြင် အတော်ထက်မြက်ဖို့လိုတယ်။

တချို့အတွေ့အကြုံရှိတဲ့သူတွေ၊ အမြင်ရှိတဲ့သူတွေတောင် လုပ်လိုက်တော့မှ တလွဲဖြစ်ပြီး ခွက်ခွက်လန်အောင်ရှုံးကြတာတွေ ရှိတဲ့အတွက် Risk ကတော့ များတယ်။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကနေ လုပ်ငန်းရှင်ဘဝ ကူးပြောင်းကြတဲ့သူအများစုကတော့ ကိုယ်လုပ်တတ်တာနဲ့ စတတ်ကြတယ်။ Digital Marketer တွေက Digital

Marketing Agency လုပ်ငန်းလုပ်တာ၊ စာသင်တဲ့သူတွေ ကျောင်းထောင်တာတွေက ဒီသဘောပါပဲ။ ပရော်ဖက်ရှင်နယ်တွေအနေနဲ့ ကိုယ်ကျွမ်းကျင်တဲ့လုပ်ငန်းကိုစလုပ်တာက အားသာချက်အများကြီး ရှိတယ်။ ဒီပညာရပ်ကို ကျွမ်းကျင်တယ်။ ဒီလုပ်ငန်းရဲ့သဘောသဘာဝကို ကောင်းကောင်းသိတယ်။ ဈေးကွက်အခြေအနေ အထိုက်အလျောက်နားလည်တယ်။ အချိန်တစ်ခုတည်ဆောက်ထားတဲ့ Network နဲ့ Trust ရှိပြီးသားဖြစ်နေတတ်တယ်။ တချို့ဆို ဝန်ထမ်းဘဝမှာ Side Project တချို့လုပ်ရင်း အရှိန်တစ်ခုရလာတဲ့အခါ ဝန်ထမ်းအလုပ်ကနေထွက်ပြီး ကိုယ်ပိုင်စဖြစ်သွားကြတယ်။

"ကိုယ်အလွယ်တကူလုပ်နိုင်တဲ့အလုပ်ကို တခြားသူတွေ လုပ်ရခက်နေပြီး အဲဒီအလုပ်အတွက် ဈေးကွက်ရှိနေရင် အဲဒီလုပ်ငန်းကိုလုပ်လိုက်ပါ။ အဲဒီလုပ်ငန်းက ငွေရဖို့သေချာတယ်" လို့ *How To Make Big Money In Your Own Small Business* စာအုပ်မှာ စာရေးသူ Jeffrey J. Fox ပြောထားတယ်။

ဒါတွေက Professional တွေ၊ Specialist တွေရဲ့ အားသာချက်ပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့လက်ရှိ Professional Skill အပြင် နောက်ထပ် Skill တွေပါ ထပ်ဖြည့်ဖို့ တော့လိုမယ်။ ဝန်ထမ်းလုပ်တုန်းက ကိုယ့်အလုပ်ပဲကိုယ်လုပ်နေလို့ ရနိုင်ပေမဲ့ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်တဲ့အခါမှာတော့ HR ၊ Sales and Marketing ၊ Finance ဒါတွေပါ ဝင်ပါဖို့လိုလာတယ်။ စစချင်းမှာ ဒီနေရာတွေအတွက် ဝန်ထမ်းခန့်ဖို့ထက် Founder တွေကိုယ်တိုင် ဝင်လုပ်ရတဲ့အခြေအနေဖြစ်လို့ လုပ်ငန်းအတွက်လိုအပ်တဲ့ အဌာရသ

အစုံကို အနည်းဆုံး အခြေခံတော့နားလည်တတ်ကျွမ်းမှ အလုပ်ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

❑

အလုပ်မဖြစ်ရင် လက်တွဲဖြုတ်တာ ပိုကောင်းတယ်

တစ်နေ့က အသိမိတ်ဆွေညီမတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံဖြစ်တော့ လက်ရှိသူစဖြစ်နေတဲ့ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်လုပ်ငန်းအကြောင်း ပြောဖြစ်တယ်။ အရင်က Partnership အဖြစ်အတူလုပ်ခဲ့တဲ့သူနဲ့ လက်တွဲဖြုတ်လိုက်ပြီး လက်ရှိတစ်ယောက်တည်း ဦးဆောင်လုပ်ဖြစ်တဲ့အတွက် လုပ်ငန်းက ရှေ့ကိုပိုရောက်တဲ့အကြောင်းလည်း ပြောဖြစ်တယ်။ ဒါက Partnership လုပ်တဲ့သူတော်တော်များများကြုံရတဲ့ ပြဿနာပါ။ အစမှာ သူငယ်ချင်းတွေ၊ တချို့လည်း ဆွေမျိုးတွေအတူလုပ်ကြမယ်ဟေ့ဆိုပြီး တက်တက်ကြွကြွနဲ့စကြတယ်။ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါကျတော့ အဆင်မပြေတာလေးတွေရှိလာတယ်။ Partner များလေ အဆင်မပြေတာများတတ်လေပဲ။

လူတွေရဲ့ သဘောသဘာဝတစ်ခုက တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အနီးကပ်လုပ်ကိုင်တာကြာလာရင် အားနည်းချက်လေးတွေ မြင်လာတာမျိုးရှိတတ်တယ်။ ပိုဆိုးတာက စပ်တူလုပ်တဲ့သူတွေထဲမှာ လုပ်တဲ့သူကလုပ်ပြီး နေသာသလိုနေတဲ့သူက နေတဲ့အခါ

မျိုးမှာ လုပ်တဲ့သူက ကြာတော့ စိတ်မရှည်တာမျိုးဖြစ်လာတယ်။ သူက ရှေ့ကအရှိန်နဲ့သွားချင်ပေမဲ့ ကျန်တဲ့သူတွေက စိတ်မပါသလိုမျိုး တွဲလဲခိုနေတဲ့အခါ ဦးဆောင်နေတဲ့သူလည်း ကြာလေ စိတ်ဓာတ်ကျလေဖြစ်လာတယ်။ အဲဒီမှာ အကွဲအပြဲစတော့တာပဲ။

Partnership လုပ်ငန်းတွေမှာ အားသာချက်တွေအများကြီး ရှိပါတယ်။ အရင်းအနှီးပိုတောင့်တင်းစေတာ၊ အကြံဉာဏ်ကောင်း ပိုရတာ၊ တာဝန်ခွဲဝေမှုပိုလုပ်နိုင်တာ၊ Management ပိုင်း ပိုနိုင်နင်းတာ စသဖြင့်ပေါ့။ ဒါပေမဲ့ လူမညီရင်၊ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် နားလည်မှုအားနည်းရင် ရှေ့ဆက်လုပ်ကိုင်ရခက်ပါတယ်။ ဆိုတော့ Partnership မှာအရေးကြီးတာက အစကတည်းက Partner ကို သေချာရွေးဖို့၊ Agreement သေချာလုပ်ထားဖို့လိုတယ်။ Capital ပိုင်း၊ အလုပ်တာဝန်ယူမှုပိုင်းကအစပေါ့။ အဲဒီလိုတွေမလုပ်နိုင်ရင်တော့ အလုပ်မဖြစ်ဘဲ နောက်ဆုံးမှာ လုပ်ငန်းက ရပ်သွားဖို့များတယ်။

အလုပ်တစ်ခုလုပ်တဲ့အခါ အရေးကြီးတာက အလုပ်ဖြစ်ဖို့ပဲ။ တစ်ယောက်တည်းနဲ့ အလုပ်ဖြစ်မလား၊ ဒါမှမဟုတ် အများနဲ့လုပ်မှ အလုပ်ဖြစ်မလား ချိန်ကြည့်။ အလုပ်ဖြစ်တဲ့နည်းကို ရွေးတတ်ဖို့လိုတယ်။

❑

ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရွေးချယ်ခွင့်ပေးဖို့ အရေးကြီးတယ်

လူတွေကို သူတို့ရဲ့ Career ရွေးချယ်မှုအကြောင်းမေးကြည့်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ Passion ထက် Trend နောက်ကိုလိုက်ရင်း လုပ်ဖြစ်သွားတယ်လို့ဖြေကြတဲ့သူ တော်တော်များများတွေ့ရတယ်။ စာရင်းကိုင်တွေခေတ်စားချိန်မှာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိလို့ LCCI တက်ပြီး စာရင်းကိုင်လုပ်ကြတယ်။ ဒီနောက်ပိုင်း သူများတွေ Web Developer ဆိုကိုယ်လည်း Web Developer လုပ်ကြပြန်တယ်။ အရင်က ဆရာဝန်၊ အင်ဂျင်နီယာ၊ သင်္ဘောသား စသဖြင့် Trend ဖြစ်ခဲ့သလိုပေါ့။ ပြောချင်တာက ကိုယ့်ရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ပတ်သက်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုထက် ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ရွေးချယ်မှုက ပိုအရေးပါနေဆဲပဲ။

လူတော်တော်များများ သူတို့ရဲ့အသက်မွေးမှုနဲ့ပတ်သက်ရင် အဓိကအားဖြင့် အကြောင်းရင်းနှစ်ချက်ကြောင့် ရွေးချယ်မှုအကန့်အသတ်ဖြစ်နေတတ်တယ်။ ပထမအကြောင်းရင်းက မိဘနဲ့ပတ်ဝန်းကျင်။ မိဘအများစုဟာ သားသမီးတွေကို သူတို့ဖြစ်ချင်တဲ့

အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းထက် ကိုယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ရွေးခိုင်းကြတာများတယ်။ ကောင်းစေချင်တဲ့စေတနာကြောင့်လို့ဆိုကြပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့အတ္တနဲ့ ချိန်ထိုးစဉ်းစားဖြစ်ကြတာများတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေပါ။ ဆိုပါတော့ မြန်မာပြည်လိုနေရာမျိုးမှာ တချို့ပညာရပ်တွေက သင်ယူဖို့အကန့်အသတ်ရှိသလို တချို့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းအလုပ်တွေကရပ်တည်ဖို့ခက်ပါတယ်။ ဒီလိုအကန့်အသတ်တွေရှိတဲ့အခါ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်တကယ်ရူးသွပ်တဲ့ Career ကိုရွေးဖြစ်ဖို့ရာခိုင်နှုန်းနည်းသွားပါတယ်။

ဒုတိယအကြောင်းရင်းကတော့ ကိုယ်တိုင်နဲ့ဆိုင်တယ်။ တချို့ ကိုယ့်ရဲ့ Career ကို ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်ခွင့်ရှိကြတယ်။ မိဘကနောက်ကနေပဲ ပံ့ပိုးတယ်။ ကျန်တာ ကိုယ်ကြိုက်တာကိုယ်လုပ်ဆိုပြီး လုပ်ခွင့်ပေးထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ဘာဖြစ်ချင်မှန်းမသိဘူး။ ခုနကပြောသလို သူများစာရင်းကိုင်ဆိုလို့ကိုယ်လည်း စာရင်းကိုင်လိုက်တာမျိုး။ တချို့လည်း အလုပ်တစ်ခုရပြီးရောဆိုပြီး ရတဲ့အလုပ်ပဲလုပ်နေပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တဲ့အလုပ်တွေကိုစမ်းတောင်မစမ်းကြည့်ကြတာတွေရှိတယ်။ ဒီလိုကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပိတ်ဆို့ထားမှုတွေကြောင့်ပဲ ကိုယ့်ရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့အရည်အချင်းတွေကို ဖော်ထုတ်ခွင့်မရဘဲ ဖြစ်နေတတ်တယ်။ အဲဒါကြောင့် Self-awareness ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ်သိဖို့အရေးကြီးတယ်။

ဘဝမှာ ကိုယ်ဖြစ်ချင်တာဖြစ်ဖို့အတွက်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရွေးချယ်ခွင့်ပေးဖို့ အရေးကြီးတယ်။ အချိန်တစ်ခုရောက်မှ Career

ပြောင်းလဲပြီး အောင်မြင်သွားသူတွေလည်းရှိတယ်။ တချို့ ဆရာဝန်ဘွဲ့ရထားပေမဲ့ အဆိုတော်လုပ်ပြီး အောင်မြင်သွားတယ်။ တချို့ဆိုအရောင်းဝန်ထမ်းဘဝကနေ သင်တန်းဆရာအနေနဲ့ ပြောင်းလဲလုပ်ကိုင်ပြီး အောင်မြင်သွားကြတယ်။ ဒါက ပြောင်းလဲရဲတဲ့သတ္တိနဲ့လည်းဆိုင်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဖြစ်နိုင်စွမ်းတွေအတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ရွေးချယ်ခွင့်ပေးနိုင်ဖို့အရေးကြီးတယ်။ ရွေးချယ်ခွင့်ရပြီဆိုရင်လည်းလုပ်စရာရှိတာလုပ်ကြည့်။ အဲဒီလိုလုပ်ရင်းနဲ့မှ စစ်မှန်တဲ့ Career ကိုရွေးဖြစ်သွားကြသူတွေ အများကြီးရှိတယ်။

❑

ကိုယ့် Career ကို ဘယ်လိုရှာမလဲ

ညီမတစ်ယောက် သူ့ရဲ့ Career နဲ့ပတ်သက်ပြီး လာဆွေးနွေးတယ်။ လက်ရှိအလုပ်မှာလေးနှစ်ကျော်ပြီ လစာလည်းမတိုး၊ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တိုးတက်မှုမရှိဘူးလို့လည်းခံစားရတယ် ဘာလုပ်သင့်လဲတဲ့။ အဲဒီ ထက်ပိုဆိုးတာက သူ့ကိုယ်သူ လက်ရှိအလုပ်နဲ့မကိုက်ဘူးလို့ခံစားနေရတာ။ "ညီမ Career ကို ဘယ်လိုရှာရမလဲ" တဲ့။

အလုပ်တစ်ခုမှာ လေးနှစ်ဆိုတာ သိပ်ပြီးနည်းတဲ့အချိန်ကာလတော့မဟုတ်ဘူး။ လေးနှစ်ဆိုတာ အလုပ်တစ်ခုမှာကျွမ်းကျင်အဆင့်ဖြစ်နေသင့်သလို ကိုယ့် Team မှာလည်း ဦးဆောင်ရမယ့် အဆင့်ဖြစ်နေပြီလို့တောင် ပြောလို့ရပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကိုယ့်ရဲ့ခံစားခွင့်ဆိုရင်လည်း အခြေအနေတစ်ခုတော့ရောက်သင့်ပြီ။ ကိုယ့်ရဲ့ Career (အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း) ကိုရှာတွေ့ဖို့ကတော့ တချို့ကလည်း အလုပ်စလုပ်ကတည်းက ကိုယ်ဘာနဲ့ကိုက်လဲသိတယ်။ သိတဲ့အတိုင်း တစ်ခါတည်း ရွေးချယ်ဖြစ်ကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း အလုပ်လုပ်တာသာကြာနေတယ်။ ကိုယ်ဘယ်အလုပ်နဲ့ကိုက်လဲ

သေသေချာချာရှာမတွေ့ဘူး။ အများစုက အသက် ၂၅ လောက်မှ တွေ့တယ်။ တချို့က အသက် ၃၀ ဝန်းကျင်၊ တချို့ဆို အဲဒီထက်ကြီးမှ တွေ့ကြတာတွေတောင်ရှိတယ်။

ဆိုတော့ ကိုယ့် Career ကို ကိုယ်ရှာတွေ့ဖို့ဆိုတာကတော့ ကျွန်တော်ပြောနေကျအတိုင်းပဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သိဖို့ (Self-awareness) အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်ဘာဝါသနာပါလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာအားသာလဲ၊ ဘာကိုရူးသွပ်လဲသိဖို့လိုတယ်။ ဒါကိုသိရင် စောစောစီးစီးလမ်းကြောင်းတည့်သွားတာပဲ။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘယ်မှာအားသာလို့အားသာမှန်း၊ ကိုယ်ဘာလုပ်လို့လုပ်ချင်မှန်းမသိကြသူတွေလည်းရှိတယ်။ ဒါမျိုးကျတော့ တစ်နည်းပဲရှိတယ်။ မတူတဲ့ အလုပ်တွေ ပြောင်းလုပ်ကြည့်ဖို့ပဲ။ မားကက်တင်း၊ အရောင်း၊ ဒီဇိုင်နာ၊ စာရင်းကိုင်၊ HR ၊ သင်တန်းဆရာ စသဖြင့် ကိုယ်နဲ့ကိုက်မယ်ထင်တာကို ပြောင်းလုပ်ကြည့်။

နောက်ဆုံး ဘာလုပ်လုပ် သိပ်မထူးခြားဘူးဆိုရင်တော့ ဘာလာလာဒေါင်းတဲ့ Generalist သာလုပ်။ ကိုယ်က စီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ ဦးဆောင်မှုကောင်းတယ်ဆိုရင် ကိုယ့်အလုပ်မှာ အောင်မြင်နိုင်တာပါပဲ။ ကိုယ်က Profession တစ်ခုမှာ တစ်ဖက်ကမ်းခပ်ကျွမ်းကျင်မှ ရယ်မဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝက စိတ်အားထက်သန်မှုရှိပြီး ဘဝရပ်တည်မှုအတွက် ကျေနပ်စရာဖြစ်တယ်ဆိုရင်လည်း ဒါက ရွေးချယ်စရာတစ်ခုဖြစ်နေမှာပါ။

❑

ကိုယ်လိုချင်တဲ့ဘဝကို ပုံဖော်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့ အရေးပါတဲ့ အခြေခံ ၃ ခု

လူတစ်ယောက်အတွက် ဘဝမှာ ကိုယ်လိုချင်တဲ့အခြေအနေကို ပုံဖော်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့၊ အဆင်ပြေပြေ စိတ်ချမ်းချမ်းသာသာနဲ့ ရပ်တည်နေထိုင်သွားဖို့ဆိုရင် ဒီသုံးခုက အခြေခံပဲ။

ကျန်းမာရေး

ဘဝမှာ အရေးကြီးဆုံး အခြေခံလိုအပ်ချက်ပဲ။ မကျန်းမာရင် ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်ခွင့်ရမှာမဟုတ်သလို ငွေကြေးပြည့်စုံရင်တောင် အဲဒါကို သုခအနေနဲ့ ခံစားနိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။ ချမ်းသာပေမဲ့ မကျန်းမာရင် ဘဝက ဘာမှမဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ကျန်းမာရေးကောင်းဖို့အတွက် ကိုယ်လုပ်နိုင်တာက သင့်တင့်တဲ့နေထိုင်စားသောက်မှုပုံစံရှိဖို့နဲ့ အားကစားလုပ်ခြင်းပဲ။ ကိုယ်က ငွေရှာတာပဲလုပ်ပြီး ကျန်းမာရေးမလိုက်စားရင် အချိန်မတိုင်ခင် ကိုယ်ရှာထားတာက သူများအတွက်ပဲဖြစ်သွားမှာပါ။

ငွေကြေး

ငွေဟာ အရာရာကိုမဖန်တီးပေးနိုင်ပေမဲ့ ကိစ္စအများစုကိုတော့ ဖြေရှင်းပေးနိုင်တယ်။ အနည်းဆုံးတော့ စားဝတ်နေရေးအတွက် ငွေကြေးလိုအပ်တယ်။ ငွေကြေးချို့တဲ့လို့ ပညာရေးမှာရောက်သင့်သလောက် မရောက်တဲ့သူတွေ၊ စီးပွားရေးမှာဖြစ်ထွန်းသင့်သလောက် မဖြစ်ထွန်းသူတွေ၊ အကျပ်အတည်းမျိုးစုံနဲ့ နေ့စဉ်ဖြတ်သန်းနေရသူတွေ အများကြီးရှိတယ်။

ငွေကြေးနဲ့ပတ်သက်ရင်တော့ ငွေရှာတာတစ်ခုတည်းမပြီးဘဲ ငွေကိုစီမံခန့်ခွဲတာ၊ တိုးပွားအောင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတာတွေကလည်း အခြေခံကျပါတယ်။

Career ရွေးချယ်မှု

ကျန်းမာရေးနဲ့ ငွေကြေးပြည့်စုံရင်တောင် ဘဝက ပြည့်စုံတယ်လို့ပြောလို့မရဘူး။ လူဟာ နေ့စဉ် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ကျေနပ်တဲ့စိတ်နဲ့ ဖြတ်သန်းနိုင်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်နေရဖို့ကလည်း အရေးပါတယ်။ လက်ရှိအလုပ်မှာ ဝင်ငွေကောင်းနေပေမဲ့ မပျော်တဲ့သူတွေအများကြီးရှိတယ်။ တချို့ အရွယ်ရောက်တာနဲ့ ကိုယ့်အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို ရွေးချယ်ခွင့်မရဘဲ ပိုက်ဆံတစ်ခုတည်းအတွက် ရရာအလုပ် တန်းလုပ်ရတဲ့သူတွေရှိတယ်။ အချိန်တစ်ခုရောက်လို့ သူတို့တွေ ငွေကြေးပြည့်စုံလာတတ်ပေမဲ့ Career နဲ့ပတ်သက်လို့ ဘယ်လိုရှေ့ဆက်ရမှန်းမသိတဲ့၊ လမ်းပျောက်တဲ့ပြဿနာနဲ့ ကြုံရတာများတယ်။

ဘဝမှာ ပညာနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရှာချိန် ငွေနောက်လိုက်ရရင် အနာဂတ်က မရေမရာပိုဖြစ်တတ်တယ်။ အနည်းဆုံးတော့ ကိုယ်ချစ်တဲ့အလုပ်ကို မလုပ်ဖြစ်ရင်တောင် ကိုယ်လုပ်တဲ့အလုပ်ကို ချစ်သွားတာမျိုးတော့ ရွေးချယ်ခွင့်ရှိဖို့၊ ရွေးချယ်နိုင်ဖို့လိုတယ်။

❑

အလုပ်တစ်ခုတည်းပဲ လုပ်နေလား (Side Project လုပ်သင့်တဲ့အကြောင်းရင်း ၅ ချက်)

ကိုယ့်ရဲ့အဓိကအလုပ်အပြင် Side Project အနေနဲ့ တခြားအလုပ်တစ်ခု၊ ဒါမှမဟုတ် တစ်ခုထက်ပိုပြီး Part-time ဖြစ်ဖြစ်၊ Freelance ဖြစ်ဖြစ်လုပ်တာက တော်တော်လေးအကျိုးရှိပါတယ်။ ဘာတွေအကျိုးရှိလဲဆိုတော့-

၁။ ဝင်ငွေပိုကောင်းစေတယ်

မြန်မာပြည်က ဝန်ထမ်းလစာကို အားလုံးသိကြပါတယ်။ အနည်းဆုံးလုပ်ခလစာတောင် ပြည့်မီအောင်မပေးတဲ့လုပ်ငန်းတွေ တစ်ပုံကြီး။ Manager Role လောက်မှမဟုတ်ရင် တော်ရုံရာထူးတာဝန်နဲ့ လက်ရှိ Living Cost ကိုကာမိဖို့ အတော်မလွယ်တာပါ။ ဒါကြောင့် အနည်းဆုံး အလုပ်တစ်ခုလောက်အပိုရှိတာက ကိုယ့်ကို ငွေရေးကြေးရေးသောက လျှော့ချပေးနိုင်ပါလိမ့်မယ်။

၂။ Network ပိုကောင်းစေတယ်

အလုပ်လုပ်တာက ငွေရေးကြေးရေးတင်မဟုတ်ဘဲ Network အတွက်ပါ အကျိုးရှိစေတယ်။ မတူညီတဲ့သူတွေနဲ့ မတူညီတဲ့ အလုပ်တွေလုပ်ဖြစ်တာက ကိုယ့်ကို Network ပိုကောင်းစေပါတယ်။

၃။ အလုပ်ပြုတ်မှာ မစိုးရိမ်ရဘူး

မမြဲခြင်းတရားထဲမှာ အလုပ်အကိုင်လည်းပါတယ်။ ဒီနေ့ကာလ ပိုသိသာတယ်။ အားလုံးက ဝန်ထမ်းတွေလျှော့ချပြီး ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်သွားနေချိန်မှာ မနက်ဖြန်အလုပ်ပြုတ်မယ့်အထဲ ကိုယ်လည်း ပါချင်ပါသွားနိုင်တယ်။ ဝန်ထမ်းအများစု အလုပ်ပြုတ်မလားဆိုပြီး အမြဲစိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိတတ်ကြတယ်။ ကိုယ့်မှာ Second Job ရှိနေသေးရင် အလုပ်ပြုတ်မှာကို ခေါင်းထဲတောင်ထည့်မိမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

၄။ Passion နောက်လည်းလိုက်လို့ရ၊ Skill လည်း မြှင့်လို့ရ

လက်ရှိကိုယ့်ရဲ့ Main Job က ကိုယ် တကယ် Passion ဖြစ်တဲ့အလုပ်ဖြစ်ချင်မှဖြစ်လိမ့်မယ်။ တခြားအလုပ်တစ်ခုခုထပ်လုပ်တဲ့အခါ Passion ရှိတဲ့၊ ဝါသနာပါတဲ့အလုပ်ကိုရွေးလို့ရတယ်။ ဒါက ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းတွေကို ထုတ်ဖော်ရာရောက်သလို ရှိပြီးသား အရည်အချင်းတွေကို သွေးရာလည်းရောက်ပါတယ်။

၅။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစဖို့ ပြင်ဆင်ပြီးသားဖြစ်စေတယ်

အများစုက ဝန်ထမ်းအလုပ်ကနေထွက်ပြီးမှ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကိုစဖို့ စဉ်းစားတတ်ကြတယ်။ Business တစ်ခုလုပ်တာက အရှိန်ရဖို့ အချိန်တစ်ခုပေးရတာဖြစ်တဲ့အတွက် လက်ရှိအလုပ်က မထွက်ခင် ကြိုစထားလို့ရသလောက် စထားတာက ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပြီးသားဖြစ်စေပါတယ်။

❑

ဝင်ငွေအတွက် အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်

ငွေရှာတာနဲ့ပတ်သက်ရင် လူအများစုက ကိုယ့်ရဲ့လုပ်အားနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကိုအသုံးချပြီးရှာဖို့ပဲ စဉ်းစားဖြစ်ကြတယ်။ အခြေခံအားဖြင့် ငွေရှာနည်းသုံးမျိုးရှိတယ်။ လုပ်အားကိုရင်းနှီးပြီးရှာတာ၊ ကျွမ်းကျင်မှုကိုရင်းနှီးပြီးရှာတာနဲ့ ငွေကြေးကိုရင်းနှီးပြီးရှာတာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်အသိုင်းအဝိုင်းမှာ သတိထားကြည့်ရင် အများစုက ရလာတဲ့ငွေတွေကို သုံးရင်သုံး၊ အိမ်ကမီးခံသေတ္တာထဲသိမ်းရင်သိမ်း၊ ဘဏ်အကောင့်ထဲသိမ်းရင်သိမ်းပဲ။ (ဘဏ်တိုးဆိုတာ ငွေကြေးဖောင်းပွမှုနှုန်းနဲ့ယှဉ်ရင် နည်းပါးလွန်းလို့ တိုးပွားတယ်လို့ပြောဖို့ခက်ပါတယ်။) အစဉ်အလာအရ ချမ်းသာချင်ရင် ချွေတာဖို့နဲ့ စုဆောင်းဖို့လောက်ပဲ အဓိကအကြံပေးကြတာလည်း ငွေနဲ့ရင်းပြီးငွေရှာတတ်ဖို့ အကန့်အသတ်ဖြစ်စေတဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းတစ်ချက်လို့ ပြောရမယ်။ ပိုရှာချင်ရင် အလုပ်ပိုလုပ်လို့ပြောကြတာရှိတယ်မလား။

တစ်လ သိန်း ၃၀ လောက်ဝင်ငွေရှိတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ပြောဖူးတယ်။ ကျွန်တော် ပိုက်ဆံတွေရတာနဲ့ အိမ်ကမီးခံသေတ္တာထဲပဲ တန်းထည့်လိုက်တယ်။ တချို့ပိုက်ဆံတွေဆို ကြာတော့ မှိုတွေကိုတက်လို့တဲ့။

ဝင်ငွေလမ်းကြောင်း တစ်ခုမကထားပါလို့ဆိုတဲ့အခါ အများစုက လက်ရှိအလုပ်အပြင် တခြား Side Project၊ Part-time အလုပ်တစ်ခုခုထပ်လုပ်ဖို့ပဲ အဓိကတွေးဖြစ်ကြတယ်။ ဒါလည်း ရွေးချယ်စရာတစ်ခုဖြစ်တာတော့ မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ငွေဟာ ငွေပြန်ရှာလို့အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်ဆိုတာကို အမြဲသတိပြုမိနေဖို့လိုတယ်။

ကိုယ့်ရှိတဲ့ငွေနဲ့ ဘာလုပ်လို့ရမလဲချိန်ကြည့်။ အဓိကကတော့ Asset Management ပဲ။ Asset တို့၊ Investment တို့ဆိုတာနဲ့ အများစုက ရွှေ၊ အိမ်ခြံမြေ၊ စတော့လောက်ပဲစဉ်းစားဖြစ်ကြပြီး ကိုယ်နဲ့ အလှမ်းဝေးတယ်၊ အခွင့်အလမ်းမရှိဘူးပဲ တွေးကြတယ်။ တကယ်တမ်းတော့ ဘယ်ပစ္စည်းပဲဝယ်ထားသည်ဖြစ်စေ ကိုယ်က ဈေးကျချိန်မှာ ဝယ်ထား၊ ကိုင်ထားပြီး ဈေးတက်ချိန်မှာ ပြန်ရောင်းတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ခုခုမှာ ရင်းနှီးထားပြီး လအလိုက်၊ နှစ်အလိုက်ငှားတာပဲဖြစ်ဖြစ် တန်ဖိုးတက်အောင်လုပ်နိုင်ရင် အကျိုးအမြတ်ရှိတာပါပဲ။ ဒါက Passive Income ဖန်တီးလို့အကောင်းဆုံးနည်းပဲ။

တချို့အိမ်ခန်းတွေ၊ ကားတွေဝယ်ပြီး ပြန်ငှားတာ၊ ပြန်ရောင်းတာတွေလုပ်သလို တချို့ကျတော့ ဆိုက်ကားတွေ တစ်စီးပြီးတစ်စီး ထောင်ပြီး အငှားပေးတာမျိုးတွေလည်းရှိတယ်။ (အခုနောက်ပိုင်း

ဆိုရင်တော့ ဆိုင်ကယ်ဘေးတွဲတွေဖြစ်လာပြီဆိုရမယ်။) တချို့နယ်မှာ စပါးတွေ၊ ပဲတွေလှောင်ပြီး ဈေးတက်တဲ့အခါ ရောင်းထုတ်ပြီး အကျိုးအမြတ်ရှာနိုင်ကြတယ်။

ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ် Asset ကိုင်ထားမလဲ၊ ဘာလုပ်မလဲဆိုတာတော့ ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှု၊ ငွေကြေးအရင်းအနှီးနဲ့ အမြော်အမြင်ရှိမှုတွေအပေါ် မူတည်တယ်။ အရေးကြီးတာက ငွေရှာတဲ့အခါ ကိုယ့်လုပ်အားနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုအပေါ်ပဲမှီခိုတာထက် ကိုယ့်ရှိပြီးသား ငွေကြေးကိုလည်း တိုးပွားအောင်လုပ်တတ်ဖို့လိုတယ်။ ငွေဟာ ငွေပြန်ရှာလို့ အကောင်းဆုံးအရင်းအမြစ်ပဲ။

❑

Specialist လား၊ Generalist လား

Specialist နဲ့ Generalist မှာ အားသာချက်၊ အားနည်းချက်ကိုယ်စီရှိတယ်။ Specialist က နယ်ပယ်နည်းနည်းမှာ များများသိပြီး Generalist က နယ်ပယ်များများမှာ နည်းနည်းစီသိတယ်။ လူတစ်ယောက်က ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အနေနဲ့ အသက်မွေးမယ်ဆိုရင်တော့ သက်ဆိုင်ရာ Field မှာ Specialize ဖြစ်နေဖို့၊ တစ်နည်း ဆရာကျနေဖို့လိုတယ်။ ဥပမာ- ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေနဲ့ဆိုရင် အထူးကုဖြစ်တဲ့အထိလေ့လာနိုင်ရင် ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အနေနဲ့ ပိုအောင်မြင်တယ်လို့ပြောလို့ရတယ်။ Trainer အနေနဲ့ရပ်တည်မယ်ဆိုရင်လည်း ကိုယ့်က ဘယ် Subject မှာ Specalist ဖြစ်အောင်လုပ်မလဲ အရေးကြီးတယ်။

ကိုယ်က ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်ချင်တယ်၊ ဒါမှမဟုတ်လည်း လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုရဲ့ Management Role မှာ တာဝန်ယူချင်တယ်ဆိုရင်တော့ Specialist ချည်းလုပ်နေလို့မရတော့ပါဘူး။ Business တစ်ခုစလုပ်မယ်ဆိုပါတော့ Sales & Marketing ကနေ

Finance & Account အထိအများကြီးမဟုတ်တောင် အခြေခံတော့ သိထားဖို့လိုတယ်။ ပြောရရင် ကိုယ်က ဝန်ထမ်းဘဝမှာ ဒီအလုပ်ဆို ဒီအလုပ်ပဲလုပ်နေလို့ရတယ်။ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းလုပ်လာပြီ၊ လုပ်ငန်းဦးဆောင်သူဖြစ်လာပြီဆိုရင်တော့ Department အားလုံးက ကိုယ်နဲ့ဆိုင်သွားပါပြီ။

Specialist တွေ လုပ်ငန်းရှင်ဖြစ်လာသူတွေ တစ်ပုံကြီးပါ။ Specialist တွေက လုပ်ငန်းတစ်ခုစဖို့ ပိုတောင်လွယ်ပါတယ်။ သူကျွမ်းကျင်ရာအလုပ်နဲ့ စတည်လိုက်ရုံပါပဲ။ Generalist တွေက တစ်ခါတလေ ဘာလုပ်လို့လုပ်ရမှန်းမသိဖြစ်နေတတ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ယခင်က Specialist လုပ်ခဲ့တယ်ဆိုရင်တောင် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ဦးဆောင်ရပြီဆိုရင်တော့ ခုနကပြောသလို အကုန်သိဖို့လိုလာပြီ။ အဲဒီအချိန်မှာ အရေးကြီးဆုံးက Leadership and Management နဲ့ Decision Making ပိုင်းမှာ ဆရာကျဖို့အရေးကြီးတယ်။ အဲဒီ Skill တွေနဲ့ Specialist တွေကို ကောင်းကောင်းဦးဆောင်နိုင်လေ လုပ်ငန်းက အောင်မြင်နိုင်ခြေပိုများလေပါပဲ။

❑

ငွေကြေးပညာဆိုတာ စောစောစီးစီးသင်ယူနိုင်လေ ကောင်းလေပဲ

လူတစ်ယောက်ရဲ့ခံယူချက်တွေ၊ အလေ့အကျင့်တွေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အများကြီးဆိုင်တယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ မိဘတွေဆီကနေ သင်ယူရရှိတာပေါ့။ ငွေရေးကြေးရေးနဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းတို့နဲ့ပတ်သက်ရင်လည်းဒီလိုပဲ။ မြန်မာမိဘအများစု သားသမီးတွေကို ဂရုစိုက်သင်ကြားလေ့ရှိတာက လူကြီးမိဘစကားနားထောင်ဖို့နဲ့ ကျောင်းစာတော်ပြီး အလုပ်ကောင်းကောင်းတစ်ခုရဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးလုပ်တာနဲ့ပတ်သက်လို့ ဆွေးနွေးဖြစ်ရင် မိဘတွေခွင့်မပြုလို့ ကိုယ့်ရဲ့အိပ်မက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းကို မစဖြစ်ဘူးဆိုတဲ့သူတွေ တော်တော်များများတွေ့ရတယ်။ ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှုနဲ့ပတ်သက်ရင်လည်း အာမခံချက်ရှိတဲ့ (စွန့်စားမှုနည်းတဲ့) ပုံမှန်ဝင်ငွေတစ်ခုရှိဖို့နဲ့ စုဆောင်းဖို့လောက်ပဲ တိုက်တွန်းလေ့ရှိကြတယ်။

တချို့မိသားစုတွေဆိုရင် ငယ်ငယ်ကတည်းက မိဘက

လိမ္မာရေးခြားရှိဖို့ပဲသင်ပြီး ငွေရေးကြေးရေးအကြောင်း မသင်ပေးသလောက်ပဲ။ အဲဒီတော့ ဘာဖြစ်လဲဆိုရင် သားသမီးတွေကြီးပြင်းလာတဲ့အခါမှာ ငွေရှာတာနဲ့ ငွေစီမံတဲ့အပိုင်းမှာအားနည်းနေတာကများတယ်။ ငွေရေးကြေးရေးမှာ အားနည်းချက်ရှိတဲ့အခါ ဖြစ်ထွန်းသင့်သလောက်မဖြစ်ထွန်းတော့ဘူး။ ပညာရေးပိုင်းမှာ ရောက်သင့်သလောက်မရောက်တတ်သလို စီးပွားရေးမှာလည်း လခစားဘ၀၊ ရရသုံးသုံးနဲ့ လည်နေတာများတယ်။

တချို့ဆိုရင် 'အူမတောင့်မှ သီလစောင့်နိုင်မယ်' ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ငွေကြေးကျပ်တည်းတဲ့အခါ စာရိတ္တကောင်းကိုထိန်းဖို့ကမလွယ်တော့ဘဲ အများမိုးခါးရေသောက်သလို လိုက်သောက်တော့တာပါပဲ။ နောက်တစ်ခုက ကျွန်တော်အမြဲပြောသလိုပဲ ကိုယ်ကပြည့်စုံနေရင် သူများကိုပံ့ပိုးလို့ရပြီး ကိုယ်ကမပြည့်စုံရင်တော့ သူများကကိုယ့်ကိုပံ့ပိုးရလိမ့်မယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ ကိုယ်ကျင့်တရားကောင်းဖို့အရေးကြီးသလို စီးပွားရှာတတ်ဖို့လည်း မဖြစ်မနေလိုတယ်။ ဘ၀မှာငွေကြေးပညာနဲ့ စီးပွားရှာနည်းဆိုတာ စောစောစီးစီးသင်ယူနိုင်လေကောင်းလေပဲ။

❑

လူတစ်ယောက်ကို စီးပွားပျက်စေနိုင်တဲ့ 'L' သုံးလုံး

ဒီတစ်လောမှာ ကိုယ့်အသိမိတ်ဆွေတွေနဲ့စကားပြောရင်း ဘ၀ပျက်တဲ့သူတော်တော်များများအကြောင်း ကြားရတယ်။ သူတို့အသိတွေရော ကိုယ့်အသိတွေပါပါတယ်။ တစ်ယောက်ဆို ငယ်ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အရက်ကျွန်ဖြစ်ရင်း အိမ်ထောင်ကွဲပြီး လူမသိသူမသိဆုံးသွားတယ်။ တချို့ဆို စီးပွားရေးလုပ်တယ်၊ ကုန်သည်ပွဲစားလုပ်တယ်။ လောင်းကစားအပျော်အပါးနဲ့ မိန်းမကိစ္စတွေရှုပ်ရင်း စီးပွားပျက်သွားတယ်။ တချို့ဆို လင်မယားနှစ်ယောက်မှာ မိန်းမက ယောကျ်ားမသိအောင် နှစ်လုံးထီလို၊ အွန်လိုင်းဂိမ်းလို လောင်းကစားတွေထဲနစ်ရင်း ဘ၀ပျက်သွားကြတယ်။

ဒီအကြောင်းတွေကြားတော့ လူတစ်ယောက်ကို ပျက်စီးစေတဲ့ Liquor ၊ Lady ၊ Leverage ဆိုတဲ့ 'L' သုံးလုံးအကြောင်းကို သတိရမိတယ်။ Warren Buffett တစ်ခါပြောဖူးတယ်။ "ကျွန်တော့်လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ချာလီပြောတာရှိတယ်၊ ထက်မြက်တဲ့လူတစ်ယောက်ကို မွဲသွားစေနိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းသုံးခုက Liquor ၊ Lady နဲ့

Leverage ပဲ" လို့ဆိုတယ်။

အရက်ဘီယာဆိုတာ နည်းနည်းသောက်ရင် ပြဿနာမရှိပေမဲ့ အလွန်အကျွံသောက်ရင်း အရက်ကျွန်ဖြစ်သွားတဲ့သူတွေ တစ်ပုံကြီးရှိပါတယ်။ မိန်းမကိစ္စကတော့ သိတဲ့အတိုင်းပဲ ပုံမှန်တွဲတာ၊ အိမ်ထောင်ပြုတာက သဘာဝဖြစ်ပေမဲ့ ပွေရှုပ်တာ၊ အိမ်ထောင်ရေးဖောက်ပြန်တာတွေဖြစ်လာရင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာ များလှသလို ကိုယ့်လူမှုအသိုင်းအဝိုင်းမှာ ဂုဏ်သတင်းကျဆင်းတာပါပဲ။

Leverage ဆိုတာကတော့ ငွေကြေးနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမှာဆိုရင် အကျိုးမြတ်ရှိမယ့်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတစ်ခုအတွက် ချေးငွေကို အသုံးချတာကိုဆိုလိုတာပါ။ ဆိုတော့ ငွေချေးပြီး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံတယ်၊ ငွေချေးပြီး စီးပွားရေးလုပ်တယ်ဆိုတာက လုပ်တတ်ရင် အလုပ်ဖြစ်နိုင်သလို မလုပ်တတ်ရင်၊ ဒါမှမဟုတ် တခြားသက်ရောက်မှုတစ်ခုခု နှောင့်ယှက်ရင်တော့ အန္တရာယ်များပါတယ်။

ဒါကတော့ Liquor ၊ Lady နဲ့ Leverage အကြောင်းကို အနှစ်ချုပ်ပြောခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက လူဟာ အပျော်ရှာရင်းနဲ့ အရှာမတတ်ရင် အပျက်ဘက်ရောက်သွားတတ်ကြတယ်။ အထူးသဖြင့် တချို့အရာတွေက စမိရင် နစ်မြုပ်သွားတတ်တယ်။ လောင်းကစားဆိုပါတော့ စကစားမိသွားပြီဆိုရင် ပြန်ထွက်ရခက်တယ်။ ကစားနည်းကိုက လူတွေကို ဆွဲဆောင်ထားပါတယ်။ ဘာလဲဆိုတော့ လွယ်လွယ်နဲ့ငွေရခြင်းပဲဖြစ်တယ်။

ခင်ဗျား တစ်ထိုင်တည်းအတွင်းမှာ ငွေတွေအများကြီးဝင်နိုင်တာရော ကိုယ့်ငွေဆုံးရှုံးပြီးချိန်မှာ ငွေမျောငွေနဲ့လိုက်ဆိုတဲ့စကားအတိုင်း ရှုံးမဲမဲတာမျိုးပါ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ တချို့ဆို လောင်းကစားကို ငွေချေးပြီးကစားကြတာတွေရှိတယ်။ လောင်းကစားလည်း ရှုံးရော ဘဝက ရပ်တည်လို့မရလောက်အောင် ပျက်တော့တာပဲ။

နောက်တစ်ခုက လူတစ်ယောက် ငွေသုံးတတ်၊ မတတ်က သူ့ကို ငွေပေးကိုင်ကြည့်ရင် အဖြေပေါ်တာပဲ။ ငွေမရှိခင်မှာ မသိသာပေမဲ့ ငွေအထိုက်လျောက်ကိုင်လာရချိန်မှာ ကိုယ့်ရဲ့ Emotion တွေ၊ Behavior တွေကိုမထိန်းနိုင်ရင် နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွေ တောက်လျှောက်ဝင်လာတော့တာပဲ။ Liquor လား၊ Lady လား၊ Leverage လား စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

❑

၄၀ အရွယ်မှာကြုံရတတ်တဲ့ ငွေကြေးပြဿနာ ၂ ခု

အသက် ၄၀ တန်းဆိုတာ ဘဝရဲ့ အချိုးအကွေ့များတဲ့အရွယ်ဖြစ်ပါတယ်။ ၄၀ တန်းဆိုရာမှာ အထူးသဖြင့်တော့ ၃၅ နောက်ပိုင်းကနေ ၄၀ ကျော်ကို အဓိကဆိုလိုပါတယ်။ ဒီအရွယ်တွေဟာ ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ လူအများစုအတွက် မိသားစုနဲ့ကလေးတွေကိုတာဝန်ယူပျိုးထောင်ရချိန်၊ အလုပ်မှာ ရာထူးကြီးကြီးတာဝန်ယူရချိန်၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစလုပ်ချိန်၊ ငွေကြေးဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုတွေကို အာရုံစိုက်ရချိန်လို့ပြောလို့ရပါတယ်။ လူလတ်ပိုင်းအရွယ်ကြုံရနိုင်တဲ့ Midlife Crisis တွေအားလုံးထဲမှာ ငွေကြေးအကျပ်အတည်းပြဿနာက အတော်လေးထင်ရှားပါတယ်။ ဒီအရွယ်တွေမှာ အများဆုံးဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတတ်တဲ့ ငွေကြေးပြဿနာ နှစ်ခုရှိပါတယ်။

ပထမတစ်ခုက 'ဝင်ငွေ မလုံလောက်ခြင်း' ပဲ။ ခင်ဗျားအိမ်ထောင်ကျပြီးလို့ သားသမီးတွေရလာချိန်မှာ အရင်လူလွတ်ဘဝကလို ဝင်ငွေနဲ့မရတော့ဘဲ ပိုလိုလာပါတယ်။ ဝင်ငွေကျပ်တည်းတာကိုအကြောင်းပြုပြီး မိသားစုတွင်းပဋိပက္ခတွေလည်း ပိုကြုံလာရနိုင်ပါ

တယ်။ တချို့ကျတော့လည်း ဒီအရွယ်မှာ အလုပ်ပြုတ်တာ၊ ရာထူးမတိုး လစာမတိုးလို့ ကိုယ်တိုင်အလုပ်ထွက်လိုက်တာ စသဖြင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အခုခေတ်လုပ်ငန်းတွေမှာ ပိုသိသာတယ်။ ၃၀ ကျော်လာရင် မန်နေဂျာရာထူး၊ Department Head တာဝန်လောက်မှ မယူနိုင်ရင် ခင်ဗျား အလုပ်မြဲဖို့မသေချာဘူး။ နဂိုကတည်းက Financial Security ၊ Financial Stability အခြေအနေမရှိထားဘူးဆိုရင် အလုပ်မရှိတော့တဲ့အခါ ငွေကြေးကျပ်တည်းမှုဒဏ်ကိုခံရဖို့ သေချာပါတယ်။

ဒုတိယတစ်ခုကတော့ 'ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု လွဲမှားခြင်း' ဖြစ်ပါတယ်။ အများစုက ဒီအရွယ်တွေမှာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတွေ၊ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ စလုပ်ဖြစ်ကြပါတယ်။ ဆုံးဖြတ်ချက်မှန်ကန်ပြီး ကြီးပွားသွားကြသူတွေရှိသလို ဆုံးဖြတ်ချက်အမှားတွေနဲ့ ငွေကြေးပြဿနာရင်ဆိုင်ရသူတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ တချို့ ကိုယ်မကျွမ်းကျင်တဲ့အလုပ်တွေလုပ်မိရင်း အရင်းပြုတ်တယ်။ တချို့ သူများလုပ်လို့လိုက်လုပ်ရင်း ရှုံးတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း လုပ်ငန်းထဲလည်ပတ်တဲ့ငွေကြေးကို အလွဲသုံးစားလုပ်ရင်း အကြွေးပတ်ချာလည်သွားတယ်။ တချို့ဆို လက်ထဲ ငွေလေးကိုင်လာရတော့ Liquor ၊ Lady ၊ Leverage ဆိုတဲ့ 'L' သုံးလုံးမှာ မှောက်မှားရင်း ဘဝပျက်ကုန်တယ်။ ဒါကတော့ ကိုယ့်ရဲ့စရိုက်၊ ကိုယ့်ရဲ့စည်းကမ်းနဲ့ အဓိကဆိုင်တယ်။

ဆိုတော့ ဒီလူလတ်ပိုင်းအရွယ်ဟာ ငွေကြေးဆိုင်ရာဖိစီးမှုကိုပိုခံရတဲ့အရွယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။ ကိုယ့်ခြေထောက်ပေါ် ကိုယ်စရပ်တည်၊ ကိုယ့်အိမ်ထောင် ကိုယ်တာဝန်ယူရချိန်မှာ ငွေကြေး

ပြဿနာကြုံရလေ၊ ငွေကြေးနောက် ကောက်ကောက်ပါအောင် လိုက်ရလေပါပဲ။ ကိုယ့်ဘဝကို နေပျော်တဲ့ဘဝ ဖန်တီးချင်တယ်ဆိုရင် ကိုယ်က ငွေနောက်ကိုလိုက်နေရတာထက် ငွေက ကိုယ့်နောက်ကို လိုက်နေအောင် တည်ဆောက်ထားနိုင်ဖို့လိုတယ်။ ဘဝက ၄၀ အရွယ်မှာမှ ဘာမှမဖြစ်ရင် ဘာမှဖြစ်လာဖို့မလွယ်ဘူး။

❑

အပြောင်းအလဲအတွက်အရေးပါတဲ့ အချိန်အရင်းအနှီး

လူအများစုက ဝင်ငွေကောင်းချင်ကြတယ်၊ ချမ်းသာကြွယ်ဝချင်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူတို့ရဲ့အဓိကပြဿနာက အချိန်မပေးချင်ကြတာပဲ။ ဒါကြောင့် ရေတိုနည်း၊ ဖြတ်လမ်းနည်းနဲ့ ငွေမြန်မြန်ရမယ့်နည်းတွေကို ရှာတတ်ကြတယ်။ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲတဲ့သဘောတရားတစ်ခုက အရာရာဟာ သူ့အဆင့်နဲ့သူသွားရတာဖြစ်တယ်။

ခင်ဗျား အလုပ်မှာ မန်နေဂျာဖြစ်ချင်တယ်ဆိုပါတော့ အရင်ဆုံး အလုပ်သင်၊ Junior ၊ Senior ဝန်ထမ်းအနေနဲ့ အဆင့်ဆင့်လုပ်ပြီးမှ မန်နေဂျာရာထူးရနိုင်တယ်။ အမြတ်များတဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေလုပ်မယ်ဆိုပါတော့ ငွေကြေးနဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပညာကို အရင်လေ့လာဆည်းပူးပြီး၊ အတွေ့အကြုံတွေယူရတယ်။ အောင်မြင်တဲ့စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခု ပိုင်ဆိုင်ချင်တယ်ဆိုပါတော့ ကိုယ့်ရဲ့ Brand တစ်ခုကိုတည်ဆောက်ရမယ်၊ ကုန်ပစ္စည်း/ဝန်ဆောင်မှုကို ဈေးကွက်ထိုးဖောက်ရမယ်၊ ဝန်ထမ်းတွေကို ဦးဆောင်စီမံရမယ်။ အဲဒီမှာ ဆုံးရှုံးမှုတွေလည်း ကြုံချင်ကြုံရနိုင်သေးတယ်။

ဒီလိုအဆင့်ဆင့်တွေကိုအချိန်ပေးဖြတ်ကျော်ပြီးမှ ကိုယ့်ရဲ့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့ အတွေ့အကြုံ ဆိုတာတွေက အချိန်ပေးပြီး တည်ဆောက်ယူတာဖြစ်ပါတယ်။ ကမ္ဘာ့ အချမ်းသာဆုံး ဘီလျံနာတစ်ယောက်ဖြစ်တဲ့ ဝါရင်းဘတ်ဖက်နဲ့ပတ် သက်ရင် အများစုက ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမှာထက်မြက်သူလို့ပဲ အရင်ဆုံး ပြေးမြင်ကြတယ်။ တကယ့်တကယ် သူ့ရဲ့ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း သော့ချက်တစ်ခုက အချိန်ဆိုတာကိုလည်း ထည့်တွက်ဖို့လိုမယ်။

ဝါရင်းဘတ်ဖက်ဟာ သူ့ရဲ့ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုခရီးစဉ်ကို သူ့ အသက် ဆယ်နှစ်ကတည်းက စတင်ခဲ့တာ။ အသက် ၃၀ မှာ သူ့ရဲ့ အသားတင်ကြွယ်ဝမှုက အမေရိကန်ဒေါ်လာ တစ်သန်းပဲရှိသေးတယ်။ အခုဆိုရင် သူ့ရဲ့ကြွယ်ဝမှုက အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၁၃၅ ဘီလီယံ ရှိတယ်။ တကယ်လို့ ဝါရင်းဘတ်ဖက်သာ အသက် ၆၀ လောက်မှာ သူ့အလုပ်ကနေပင်စင်ယူပြီး ဂေါ့ဖ်လေးရိုက်၊ ခရီးလေးသွားလုပ်နေရင် ၁၃၅ ဘီလီယံချမ်းသာစရာအကြောင်းမရှိဘူး။ ဒါကြောင့်ပဲ "သူ့ရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုဟာ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းဖြစ်ပြီး သူ့ရဲ့ချမ်းသာကြွယ်ဝခြင်း လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ အချိန်ပါပဲ" လို့ဆိုကြတယ်။ ဒီနှစ်ခုပေါင်းစပ် ခြင်းသဘော ဖြစ်ပါတယ်။

"Warren Buffet ဟာ ထူးခြားတဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံသူ တစ်ယောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်အနေနဲ့ သူ့ရဲ့ထက်မြက်တဲ့ရင်းနှီး မြှုပ်နှံမှုအပေါ်မှာပဲ အာရုံစိုက်နေမယ်ဆိုရင် အရေးကြီးတဲ့အချက်ကို လွဲချော်သွားနိုင်ပါတယ်။ သူ့ရဲ့အောင်မြင်မှုနောက်ကွယ်က တကယ့် သော့ချက်မှာ သူဟာ ရာစုနှစ်ရဲ့လေးပုံသုံးပုံအထိ အံ့မခန်းရင်းနှီး

မြှုပ်နှံသူဖြစ်ခဲ့တာပါ" လို့ Morgan Housel က သူ့ရဲ့ *Psychology of Money* စာအုပ်မှာ ပြောထားတယ်။ သူ့ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုက ရင်းနှီး မြှုပ်နှံမှုဖြစ်ပြီး လျှို့ဝှက်ချက်ကတော့ အချိန်ပါ။ ဒီနှစ်ခုကို ပေါင်းစပ် ဖို့လိုတယ်လို့ ဆိုတယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်ဖို့ နည်းလမ်း များစွာရှိနိုင်ပါတယ်။ အမြန်ဆုံးနဲ့ အကျိုးအမြတ်အများဆုံးရနိုင်တဲ့ နည်းလမ်းနဲ့လုပ်နိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် အချိန်ဆိုတဲ့အရင်းအနှီးကိုတော့ အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိ ပေးရစမြဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည် ဖော်တဲ့အခါ 'စိတ်ရှည်ဖို့ အရေးကြီးပါတယ်'။

ဝါရင်းဘတ်ဖက်ရဲ့စကားအတိုင်းပဲ "ဒီနေ့ တစ်စုံ တစ်ယောက် အရိပ်အောက်မှာ ထိုင်နေလို့ရတယ်ဆိုတာ ဟိုတုန်းက တစ်စုံတစ်ယောက်က သစ်ပင်စိုက်ခဲ့လို့ပါ"။

❑

ဘ၀က ငွေနောက်လိုက်ဖို့ အသက်ရှင်နေရရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး

ငွေက ပျော်ရွှင်မှုကို ၀ယ်လို့မရဘူး။ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငွေမရှိတာကတော့ ဘာမှကို၀ယ်လို့မရပြန်ဘူး။ ငွေကြေးချို့တဲ့ရင် ငွေနောက်ကိုလိုက်ရပြီး ငွေရဲ့ကျေးကျွန်ဖြစ်သွားတတ်တယ်။ ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ့်မိတ်ဆွေတွေထဲမှာ သတိထားကြည့်။ တချို့ အလုပ်လုပ်နေတယ်ဆိုတာ ကိုယ်လုပ်ချင်လို့လုပ်နေတာမဟုတ်ဘဲ ငွေအတွက်၊ စားဝတ်နေရေးအတွက်ပဲ လုပ်နေရတယ်။ အခြေအနေအရ စိတ်ပါပါမပါပါ လုပ်ပဲ။ တချို့ စိတ်ပင်ပန်းလွန်းလို့ အလုပ်ထွက်ချင်လျက်နဲ့တောင် မထွက်နိုင်တဲ့ဘ၀တွေရှိတယ်။ တချို့ဆို သက်ကြီးရွယ်အိုဖြစ်တဲ့အထိ မနက်ကနေ ညနေအထိ ပင်ပန်းဆင်းရဲစွာလုပ်နေရတုန်းပဲ။

ဘ၀မှာ ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်နိုင်ဖို့၊ ကိုယ်ဝါသနာပါတာ လုပ်နိုင်ဖို့ဆိုရင် ငွေက ကိုယ့်နောက်ကိုလိုက်အောင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တည်ဆောက်ထားဖို့လိုတယ်။ ဆိုလိုတာက အနည်းဆုံး ခင်ဗျားဒီအလုပ်မှာမလုပ်ချင်တော့ဘူးဆိုရင် ထွက်ပစ်လို့ရတဲ့အထိ ဝင်ငွေအတွက် စိုးရိမ်စရာမလိုလောက်အောင် တည်ဆောက်ထားဖို့လိုတယ်။

ငွေကိုယ့်နောက်ကိုလိုက်အောင်လုပ်လို့ရတဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းကတော့ Invest in Yourself မိမိကိုယ်တွင် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းပဲ။ Professional Skill နဲ့ Financial Literacy ကို ကျွမ်းကျင်တတ်မြောက်အောင်လေ့လာ။ ပြီးရင် အဲဒီကျွမ်းကျင်မှုကို လက်တွေ့အသုံးချ။ ငွေရှာတတ်ပြီး ငွေတွေထိန်းသိမ်းတာနဲ့ ငွေကိုခိုင်းဖို့မလုပ်တတ်ရင်လည်း စိတ်မချရဘူး။

ဘ၀က ငွေနောက်လိုက်ဖို့ အသက်ရှင်နေရရင် အဓိပ္ပာယ်မရှိဘူး။ ပင်ပန်းတယ်။ ငွေက ကိုယ့်နောက်လိုက်အောင်တည်ဆောက်ပြီး ကိုယ်လုပ်ချင်တာလုပ်နေနိုင်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။

❑

၃၅ နှစ်အရွယ်နှင့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းအိပ်မက်

တစ်လောက လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက်ဟောင်းတစ်ယောက်နဲ့ ဆုံဖြစ်တယ်။ သူက ပြည်ပမှာ အလုပ်လုပ်လုပ်တာ ဆယ်စုနှစ်တစ်စုကျော်ရှိပြီ။ အလုပ်ကြိုးကြိုးစားစားလုပ်ရင်း စုဆောင်းလာတာ အခုဆိုရင် နေစရာအိမ်၊ စီးစရာကားအပြင် ငွေလည်း အတော်အသင့် စုဆောင်းမိထားပြီ။ အခုတစ်ခေါက် သူ မြန်မာပြည်ကို မိသားစုကိစ္စနဲ့ပြန်ရောက်ချိန်မှာ ပြည်ပကို ပြန်သွားသင့်မသွားသင့် စဉ်းစားနေတယ်လို့ပြောတယ်။ မိသားစုကိစ္စအပြင် အဓိကကတော့ ပြည်ပထွက်ပြီး ဝန်ထမ်းဆက်လုပ်ရမှာကို စိတ်မပါတော့တာ။ လက်ရှိနိုင်ငံ့အခြေအနေအရ အများစုပြည်ပထွက်နေချိန် သူ့အတွေးက အတော်ဆန်းသလိုဖြစ်တယ်လို့ပြောရမလားပဲ။

သူ့အသက်က ၃၅ နှစ်။ "ကျွန်တော့်အနေနဲ့ ပြန်သွားရင် ပိုက်ဆံကတော့ ဝင်နေမှာပဲ။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ်က အလုပ်ရှိနေမှရမှာ။ ကျွန်တော်အခုအခြေအနေထိ နေနိုင်တာကလည်း အလုပ်တွေ မနားမနေလုပ်ခဲ့လို့။ ဒီအသက်အရွယ်မှာ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းတစ်ခုနဲ့

လမ်းကြောင်းတစ်ခုပေါ် ရောက်ချင်နေပြီ" လို့ ပြောတယ်။

၃၀ ကျော်၊ အထူးသဖြင့် ၃၅ နှစ်ကျော်အရွယ်တွေမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတဲ့ Career အချိုးအကွေ့အိပ်မက်လို့ ပြောရမယ်။ လူတစ်ယောက်ဟာ အလုပ်စဝင်တဲ့အရွယ်မှာ အလုပ်တစ်ခုရှိရင်ကို ပျော်တယ်။ လုပ်သက်လေးရလာချိန်မှာ လစာကောင်းကောင်းနဲ့ ရာထူးအမြင့်ရဖို့ ဆန္ဒပြင်းပြလာတယ်။ ၃၀ ကျော်လာချိန်မှာတော့ သူများအလုပ်လုပ်နေရတာကို သိပ်မပျော်တော့ဘဲ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်း လုပ်ချင်တဲ့စိတ် ဖြစ်လာတယ်။ အသက်အရွယ်နဲ့ အတွေ့အကြုံက အဓိကစကားပြောသွားတာပဲ။

၃၀ ကျော်အရွယ်ဆိုတာ ဝန်ထမ်းလုပ်ရတာ ရွေးချယ်ခွင့်နည်းလာသလို အလုပ်ရှင်တွေကလည်း ရာထူးတာဝန်ကြီးကြီးနေရာအတွက်ကလွဲလို့ သိပ်မထားချင်ကြတော့ဘူး။ ဒီလိုအခြေအနေမှာ ပိုပြီးသေချာမယ့် ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းဘက်ကို အာရုံစိုက်မိလာတာပဲ။ နောက်ဆုံး Freelancer ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တစ်ပိုင်တစ်နိုင်လုပ်ငန်းလေးပဲဖြစ်ဖြစ် လုပ်ချင်လာတယ်။ ပြီးတော့ ဒီအရွယ်ဆိုတာ အသိပညာရော အတွေ့အကြုံ၊ အရင်းအနှီးနဲ့ အဆက်အသွယ် Network ပါ အထိုက်အလျောက် ပြည့်စုံလာတဲ့အရွယ်၊ ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းစလို့ ကောင်းတဲ့အရွယ်လို့ ပြောလို့ရတယ်။

ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းနဲ့ ဒီအရွယ်မှာမှ မစွန့်စားရင်လည်း နောက်ပိုင်း သိပ်မလွယ်တော့ဘူး။ လူဟာ အသက်ကြီးလာလေ ကြောက်ရွံ့စိတ်ပိုများလေပဲ။ ငယ်တဲ့အရွယ်မှာမှားရင် ပြင်ချိန်ရှိသေးပေမဲ့ ကြီးမှပြင်ရရင် မလွယ်ဘူး။ ဘဝမှာ Career အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊

Financial အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် လုံခြုံစိတ်ချရမှု (Security) ရှိဖို့နဲ့ တည်ငြိမ်မှု (Stability) ရှိဖို့က အခြေခံပဲ။ ဒီအဆင့်တွေပြီးရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ Financial Independence တို့၊ Financial Freedom တို့ ဖြစ်ဖို့ ဆက်လုပ်စရာတွေရှိနေဦးမယ်။

ဆိုတော့ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းနဲ့ ငွေကြေးမှာ စိတ်ချရတဲ့၊ တည်ငြိမ်တဲ့အခြေအနေဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ရဲ့ရွေးချယ်မှုနဲ့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု သိပ်အရေးကြီးတယ်။ ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုကောင်းရင် စိတ်ကြိုက်ရွေးချယ်လို့ရပေမဲ့ ဖြစ်သလိုဖြတ်သန်းရင်း ရွေးချယ်ခွင့်မရသူတွေလည်း တစ်ပုံကြီးပဲ။ တချို့ ၄၀ ကျော်အထိ ကိုယ့်ရဲ့အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကို စိတ်လည်းမပါ၊ စိတ်ချရတဲ့ခံစားမှုလည်းမရှိဘဲ ကြုံသလိုဖြတ်သန်းနေရသူတွေလည်း အများကြီးရှိတယ်။ အသက် ၃၀ ကျော်ဆိုတာ စမ်းတဝါးဝါးဖြစ်နေလို့မရတော့ဘူး။ လမ်းကြောင်းတစ်ခုပေါ် ရောက်နေဖို့လိုတယ်။

❑

လုပ်နိုင်တာနဲ့ စ၊ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ဖြစ်တာနဲ့ စ

ကိုယ်ပိုင်စီးပွားရေးစလုပ်မယ်ဆိုရင် အများစုက အရင်းအနှီးများများ၊ ရုံးခန်း (ဆိုင်ခန်း) အကြီးကြီး၊ ဝန်ထမ်းအပြည့်အစုံနဲ့လုပ်ဖို့ စဉ်းစားတတ်ကြတယ်။ တချို့လည်း အဲဒီလိုစဉ်းစားရင်း ကိုယ်ပိုင်လုပ်ငန်းက အိပ်မက်ကနေ ဘာမှဆက်မဖြစ်လာကြဘူး။ ဒီနောက်ပိုင်း စနစ် (System) ဆိုတာတွေ၊ ကိုယ်မပါဘဲလည်ပတ်တဲ့လုပ်ငန်း တည်ဆောက်ဖို့ဆိုတာတွေပြောပြောလာကြတော့ ပိုသိသာတယ်။ လုပ်ငန်းက မစရသေး၊ လုပ်ငန်းက ဘာမှမဖြစ်သေး စနစ်နဲ့မှမလည်ပတ်နိုင်ရင် ကျရှုံးတော့မလို ထင်စရာဖြစ်လာတယ်။

လုပ်ငန်းတစ်ခု ရေရှည်ရှင်သန်တိုးတက်ဖို့အတွက် စနစ် (System) အရေးကြီးပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်လုပ်ငန်းသေးသေးစဖို့အတွက်တော့ စနစ်နဲ့လည်ပတ်ဖို့ထက် လုပ်နိုင်တာ၊ ဖြစ်နိုင်တာနဲ့ စတာက လက်တွေ့ကျတယ်။ ကမ္ဘာ့အအောင်မြင်ဆုံး၊ ဝင်ငွေအကောင်းဆုံးကုမ္ပဏီကြီးတွေလည်း စနစ်တည်ဆောက်ပြီးမှ လုပ်ငန်းစတာမဟုတ်ဘူး၊ လုပ်ငန်းတည်ဆောက်ပြီးမှ စနစ်က နောက်က

လိုက်တာ။

စတဲ့အချိန်မှာ အလုပ်ဖြစ်တာနဲ့ စဖို့လည်း အတော်အရေးကြီးတယ်။ တချို့ ဆိုင်တစ်ဆိုင်ဖွင့်တယ်၊ ပစ္စည်းအစုံတင်ချင်တယ်။ ပစ္စည်းစုံတာကောင်းပေမဲ့ ကိုယ်က အရင်းအနှီးမလုံလောက်ရင် လမ်းတစ်ဝက်တင် ရှာလည်နေတတ်ပါတယ်။ တချို့ Service အစုံပေးတယ်။ အလုပ်မဖြစ်တာတွေများနေရင် အချိန်ကုန်၊ လူပန်းပြီး အရာမထင်ဖြစ်တတ်တယ်။ ဆိုတော့ Product ပဲရောင်းရောင်း၊ Service ပဲပေးပေး အလုပ်ဖြစ်တာနဲ့အရင်စတာ အကောင်းဆုံးပဲ။ အလုပ်ဖြစ်တယ်ဆိုတာ ရောင်းလည်းရောင်းရမယ်၊ မြတ်လည်းမြတ်ရမယ်ဆိုတာမျိုးပေါ့။ ဒါက ကိုယ့်လုပ်ငန်းရဲ့အမြတ်အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ငွေလည်ပတ်မှုအတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးကြီးပါတယ်။ နောက် လုပ်ငန်းအရှိန်ရသွားတော့မှ နောက်ထပ်ဖြည့်ချင်တဲ့အမျိုးအမယ်တွေ ထပ်ထည့်သွားလို့ရတယ်။

ဒါက လုပ်ငန်းငယ်အများစုအတွက် လက်တွေ့ကျတဲ့နည်းကိုပြောတာပါ။ ကိုယ်က အရှိန်မြန်မြန်နဲ့သွားချင်တယ်ဆိုရင်တော့ အဓိကအားဖြင့် အရင်းအနှီးအတွက်ဆိုရင် ဘဏ်ချေးငွေ၊ ဒါမှမဟုတ် Investment ရှာပြီး တည်ဆောက်လို့ရတာရှိနိုင်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာပြည်ရဲ့အခြေအနေအရ ဒီနှစ်ခုစလုံးက သိပ်တော့မလွယ်ဘူး။ အထူးသဖြင့် Startup တွေ Angel Investment ရဖို့ဆိုတာလည်း အခုဆိုရင် ပိုလို့တောင်မလွယ်တော့ပါဘူး။ လုပ်နိုင်တာနဲ့ စ၊ ဒါပေမဲ့ အလုပ်ဖြစ်တာနဲ့ စဖို့အရေးကြီးတယ်။

❑

အသက်ကြီးသွားချိန်မှာ ငွေကြေးပူပန်မှုကင်းဖို့ဆိုရင် (Retirement Plan)

တစ်လောက အဒေါ်တစ်ယောက် ကျန်းမာရေးအရ ခွဲစိတ်ရမယ့်အခြေအနေနဲ့ ကြုံရတယ်။ ပြဿနာက ခွဲစိတ်ဖို့ ပိုက်ဆံအခက်အခဲဖြစ်တာပဲ။ သူ့မိသားစုက ငွေကြေးချို့တဲ့လွန်းတော့ သိန်း ဆယ်ဂဏန်းအသံကိုကြားရတာနဲ့ သွေးတက်စရာဖြစ်နေပြီ။ နောက်ဆုံးတော့ ဆွေမျိုးတွေ ဘယ်သူတွေတော့ဘယ်လောက်ထည့်ဆိုပြီး ဝိုင်းပံ့ပိုးဖို့လုပ်ကြရတယ်။ အဲဒီမှာ စိတ်ပါလက်ပါပံ့ပိုးသူတွေရှိသလို တချို့ကျတော့လည်း မလွှဲသာလို့ စိတ်မပါလက်မပါ ထည့်လိုက်ရတယ်။ တချို့ဆို အဆင်မပြေလို့ဆိုပြီး ပြောင်ငြင်းသူတွေလည်းရှိတယ်။

မြန်မာအများစုက အသက်အရွယ်တစ်ခုရလာလို့ ကျန်းမာရေးပြဿနာ ကြီးကြီးမားမားဖြစ်လာပြီဆိုရင် ကူရာမဲ့ကယ်ရာမဲ့ ဖြစ်ကြတာများတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲ တချို့ ထိခိုက်ဆုံးရှုံးမှုက ဖြစ်သင့်တာထက် ပိုဖြစ်ကုန်တယ်။ ဒါက သာမန်လက်လုပ်လက်စားတွေမှာမှ မဟုတ်ဘူး။ ငယ်ငယ်က ဝင်ငွေကောင်းတဲ့သူတွေမှာတောင်

အတော်လေးတွေ့ရတယ်။ တချို့ တစ်ချိန်က ထိတ်ထိတ်ကြဲ အနုပညာရှင်တွေ အသက်အရွယ်ရလာချိန်မှာ ချို့ချို့တဲ့တဲ့နေရတာ၊ တချို့လည်း အကြွေးသံသရာထဲ လုံးလည်ချာလည်လိုက်နေတာတွေ အများကြီးကြားရ၊ တွေ့ရတယ်။

လူတိုင်းက အသက်ကြီးတဲ့ဘဝ (ပင်စင်ယူပြီးတဲ့အရွယ်) မှာ ကျန်းကျန်းမာမာနဲ့၊ ငွေကြေးပူပန်မှုကင်းကင်းနဲ့ ဖြတ်သန်းချင်ကြတာ ချည်းပဲ။ ဒါပေမဲ့ အများစုက ဝင်ငွေနည်းတာအပြင် Retirement Plan ၊ Financial Plan နဲ့ပတ်သက်လို့ ပြင်ဆင်မှုအားနည်းတာ ကလည်း အဓိကကျတယ်လို့ပြောရမယ်။ လူတော်တော်များများက အလုပ်လုပ်နိုင်သရွေ့ ငွေရှိနေမှာပဲဆိုတဲ့အတွေးနဲ့ ပြင်ဆင်မှုမလုပ်ကြဘူး။ တချို့ကျတော့ စောပါသေးတယ်၊ နောက်မှစုဆောင်းတာပေါ့လို့ တွေးကြတယ်။ တချို့ကျတော့လည်း သားသမီးတွေရဲ့ ထောက်ပံ့မှုအပေါ် မှီခိုလွန်း၊ ယုံမှတ်လွန်းပြီး သားသမီးတွေက မထောက်ပံ့နိုင်တဲ့အခါ ဒုက္ခရောက်တော့တာပဲ။

ဘဝကို အသက်အရွယ်အပိုင်းအခြားအရ ခွဲကြည့်ရင် ပညာသင်တဲ့အရွယ် (၂၃ ရှေ့ပိုင်း)၊ ငွေရှာတဲ့အရွယ် (၂၃-၆၀) နဲ့ ပင်စင်ယူတဲ့အရွယ် (၆၀ နောက်ပိုင်း) ။ ဒါက ယေဘုယျပြောထားခြင်းသာဖြစ်ပြီး ၂၀ ကနေ ၆၅-၇၀ အထိ အလုပ်လုပ်၊ ငွေရှာနေသူတွေလည်း အများကြီးပါ။ ဆိုတော့ ကိုယ့်ရဲ့ပင်စင်ယူတဲ့အရွယ်အတွက် ငွေကြေးစုဆောင်းမှုက အချိန်အများကြီးရတယ်။ ခင်ဗျား မိသားစုကြောင့်ဖြစ်စေ၊ Career Development အားနည်းလို့ဖြစ်စေ ငယ်ရွယ်ချိန်မှာ ဝင်ငွေနည်းတဲ့အခက်အခဲတွေရှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘယ်လိုပဲ

ဖြစ်ပါစေ အရွယ်နှောင်းပိုင်းအချိန် (ပင်စင်ယူပြီးချိန်) မှာ ဘဝကို အေးအေးဆေးဆေးဖြတ်သန်းသွားနိုင်ဖို့ဆိုရင် Retirement Planning အရေးကြီးတယ်။

အရည်အချင်းနဲ့ ဝင်ငွေမြင့်နိုင်တဲ့ ၃၅ အရွယ်မှ စပြီး စုဆောင်းရင်းနှီးမယ်ဆိုရင် ၆၀ မတိုင်ခင် ၂၅ နှစ် အချိန်ရမယ်။ ၄၀ မှ စပြင်ဆင်မယ်ဆိုရင်တောင် နှစ်ပေါင်း ၂၀ လောက်အချိန်ရတယ်။ ခင်ဗျား စောစောစီးစီး Financial Independence ဖြစ်သွားလို့ ၆၀ မဟုတ်ဘူး၊ ၅၀ မှာ အလုပ်မလုပ်ချင်တော့ရင်လည်း ရသေးတယ်။ အဓိကက ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှု (Preparation) ပဲ။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ Financial Goal တစ်ခုအတွက် စုဆောင်းမှုနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုကို မဖြစ်မနေကြိုလုပ်ဖို့လိုတယ်။

ဘီလ်ဂိတ်စ်ပြောတဲ့စကားတစ်ခွန်းရှိတယ် "ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ မွေးလာတာ မင်းအပြစ်မဟုတ်ပေမဲ့ ဆင်းဆင်းရဲရဲနဲ့ ဘဝဇာတ်သိမ်းသွားရင်တော့ မင်းအပြစ်ဖြစ်သွားပြီ"။

❑

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ပညာသင်ပေးသည့် မိဘနှစ်ပါးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိသလို ဤစာအုပ်ဖြင့် ဂါရဝပြုကန်တော့ပါသည်။ ဤစာအုပ်အတွက် မအားလပ်သည့်ကြားမှ အမှာစာချီးမြှင့်ပေးပါသော ဆရာကြည်ရွှန်းကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါသည်။

စာရေးသည့်အခါ လိုအပ်သည့် အကြံဉာဏ်များ တောက်လျှောက်ပေးသလို စာရေးဖို့နှင့် စာအုပ်ထုတ်ဖို့ အမြဲအားပေးသည့် ဇနီးဖြစ်သူ မနှင်းရွှေစင်၊ လေ့လာသင်ယူမှုနှင့် အလုပ်တစ်ခုခု လုပ်တိုင်း အမြဲအားပေးသည့် မိသားစုဝင်များကိုလည်း ကျေးဇူး အထူးတင်ပါသည်။ စာအုပ်စီစဉ်ထုတ်ဝေဖြန့်ချိရာမှာ ဝိုင်းဝန်းကူညီ ပေးသည့် ဇာတိမြေစာပေနှင့် စာပေလမ်းအဖွဲ့သားများ၊ စာအုပ် မျက်နှာဖုံးဒီဇိုင်း ဆွဲပေးသည့် Ko Phyoe Htet MJ၊ အတွင်းဒီဇိုင်း ပိုင်း တာဝန်ယူပေးသည့် မဇင်ဝေဝေရှိန်နှင့် Proofreading တာဝန် ယူပေးသည့် မဆွေဆွေလတ်တို့ကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ရှိပါသည်။

အားပေးဖတ်ရှုသည့် စာဖတ်ပရိသတ်များ၊ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာအားလုံးနှင့် ကျေးဇူးတင်ထိုက်သူအားလုံးကို ကျေးဇူးအထူးတင်ပါသည်။

ဟိန်းဇော်

၂၁-၁-၂၀၂၅

❑

စာရေးသူ၏ ကိုယ်ရေးအကျဉ်း

စာရေးသူကို ၁၉၈၆ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ ၈ ရက်တွင် ပဲခူးတိုင်း၊ ကဝ မြို့နယ်၊ သမဲ့ချောင်းကျေးရွာ၌ အဖ ဦးဝင်းဆွေ၊ အမိ ဒေါ်ကြည်အေး တို့က မွေးဖွားခဲ့ပါသည်။

၂၀၀၅ ခုနှစ်တွင် ပဲခူးဒီဂရီကောလိပ်မှ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (BA)၊ ၂၀၁၀ နှင့် ၂၀၁၁ ခုနှစ်တို့တွင် ဒဂုံတက္ကသိုလ်မှ မဟာဝိဇ္ဇာဘွဲ့ (MA) နှင့် မဟာသုတေသနဘွဲ့ (MRes) တို့ကို မြန်မာစာအထူးပြုဖြင့် ရရှိခဲ့သည်။

စာရေးသူသည် စာပေရေးသားခြင်းကို ကောလိပ်၊ တက္ကသိုလ် ကျောင်းသားဘဝကတည်းက ကျောင်းမဂ္ဂဇင်းများတွင် ဝင်ရောက်ရေးသားခြင်း စတင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ ၂၀၁၀ မှ ၂၀၁၂ ခုနှစ် အထိ Today Publishing House (*CEO* Magazine၊ *Lifestyle* Magazine နှင့် ပလုတ်တုတ် ကလေးဂျာနယ်) တို့တွင် သတင်းထောက် နှင့် အယ်ဒီတာ တာဝန်များ ထမ်းဆောင်ခဲ့သည်။

၂၀၁၂ မှ ၂၀၂၁ အထိ *Myanmar B2B Management Magazine* တွင် အယ်ဒီတာနှင့် အမှုဆောင်အယ်ဒီတာတာဝန်များ ထမ်းဆောင်ခဲ့သလို စီးပွားရေးဆောင်းပါးများ ပင်တိုင်ရေးသားခဲ့ သည်။

၂၀၂၂ ခုနှစ်တွင် ဇာတိမြေ စာအုပ်တိုက်နှင့် စာပေလမ်း စာအုပ်ဆိုင်တို့ကို တည်ထောင်ပြီး စာအုပ်ထုတ်ဝေရေးနှင့် စာအုပ် ဖြန့်ချိရောင်းချခြင်းလုပ်ငန်းများကို ဦးဆောင်လုပ်ကိုင်လျက်ရှိသည်။

၂၀၁၄ တွင် '*တက်မစုံသောလှေတစ်စီး နောက်ကြောင်း ပြန်လှည့်နိုင်လား*' စာအုပ် (ဖြိုးဝေ-မဟာဝိဇ္ဇာနှင့်အတူ)၊ ၂၀၁၅ တွင် '*လူ ၁၅ သန်း၏ ၂ ဒေါ်လာအိပ်မက်*' နှင့် ၂၀၂၄ တွင် '*Master Your Money*' စာအုပ်များ ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့သည်။ Hein Zaw အမည်ဖြင့် ဆိုရှယ်မီဒီယာတွင် ငွေကြေး၊ Personal Development၊ Career Development နှင့် စီးပွားရေးဆောင်းပါးများ ရေးသား ဝေမျှလျက်ရှိသည်။

❑

References

၁။ Adam Grant, '*Hidden Potential*', 2023.

၂။ Carol S. Dweck, '*Mindset: The New Psychology of Success*', 2007.

၃။ Jack D. Hodge, '*The Power of Habit*', 2003.

၄။ Jeffrey J. Fox , '*How to Make Big Money In Your Own Small Business*', 2004.

၅။ Damon Zahariades, '*The Art of Finding Flow*', 2023.

၆။ Damon Zahariades, '*The Art of Letting Go*', 2022.

၇။ Damon Zahariades, '*80/20 Your Life*', 2021.

၈။ Daniel Walter, '*Power of Discipline*', 2020.

၉။ James Clear, '*Atomic Habit*', 2028.

၁၀။ John C. Maxwell, '*Self-improvement 101*', 2009.

၁၁။ Malcolm Gladwell, '*Outliers*', 2011.

၁၂။ Morgan Housel, '*Psychology of Money*', 2020.

၁၃။ Morgan Housel, '*Same As Ever*', 2023.

၁၄။ Tony Robbins, '*Money Master The Game*', 2016.

၁၅။ ဆရာတော်ဦးဇောတိက (မဟာမြိုင်တောရ)၊ '*လေးစားပါတယ်၊ ဘဝတန်ဖိုး၊ အထီးကျန်ဘဝမှ လွတ်မြောက်ခြင်း*'၊ ၂၀၀၀။

၁၆။ ပါမောက္ခချုပ်ဆရာတော် ဒေါက်တာ နန္ဒမာလာဘိဝံသ တရားတော်များ

၁၇။ *Entrepreneur.com*

၁၈။ *Briantracy.com*

မိမိကိုယ်တွင်
ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်း

"

ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအားလုံးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရင်းနှီးမြှုပ်နှံခြင်းက အကောင်းဆုံး ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုပဲ တဲ့။ ဘဝမှာ ကိုယ်ရည်မှန်းထားတဲ့ Level ကို ရောက်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အလုပ်မှာ တိုးတက်ဖို့ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ စီးပွားရေး နဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုမှာ အကျိုးအမြတ် ကောင်းကောင်းရဖို့အတွက်ပဲဖြစ်ဖြစ် အရေးအကြီးဆုံးကတော့ ကိုယ်တိုင်အရည်အချင်းပြည့်မီနေဖို့ပဲ။

အဓိကအားဖြင့် ကိုယ်လုပ်နေတဲ့နယ်ပယ်မှာ အမြင့်ဆုံးစွမ်းဆောင်ရည် ရဖို့၊ အမြင့်ဆုံးအကျိုးအမြတ်ရဖို့အတွက် လိုအပ်တဲ့ကျွမ်းကျင်မှု၊ လိုအပ်တဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်း ရှိထားဖို့လိုတယ်။ ကိုယ်က ပရော်ဖက်ရှင်နယ် တစ်ယောက်ဆိုရင် ကိုယ့်အလုပ်မှာ တစ်ပက်ကမ်းခပ်ကျွမ်းကျင်လေ အမြင့်ဆုံးဝင်ငွေကို ရနိုင်လေပဲ။ ဒီလိုပဲ စီးပွားရေးနဲ့ ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုလုပ်မယ်ဆိုရင်လည်း Business၊ Investment တို့နဲ့ ဆိုင်တဲ့ အသိပညာတွေ၊ ကျွမ်းကျင်မှုတွေ မပြစ်မနေ လိုအပ်ပါတယ်။

9 789997 156754 >